

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури і спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО
ІСПИТУ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ДИСЦИПЛІН**

**на здобуття освітнього рівня «Бакалавр»
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Укладачі: Прокопова Л. І., Лоза Т.О, Гвоздецька С.В.

Суми
Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
2021

УДК 796.2 (075.8)

П 80

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради навчально-наукового інституту фізичної культури і спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка протокол № 8 від 25.03.2021 р.

Укладачі: ст. вик. кафедри ТМФК **Л.І. Прокопова**
к. пед. н., професор кафедри ТМФК **Т. О. Лоза**
к. фіз. вих., доцент кафедри ТМФК **С.В. Гвоздецька**

Рецензенти:

Лянной М.О. – професор, кандидат педагогічних наук, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури і спорту СумДПУ імені А.С.Макаренка;

Рибалко П.Ф. – доктор педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А.С.Макаренка.

П 80 Програма комплексного державного іспиту з теорії і методики фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін на здобуття освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. – 124 с.

У програмі визначено основне коло завдань, необхідних для державного іспиту на здобуття освітнього рівня «Бакалавр» зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

У програмі розкрито структуру, мету та завдання навчальних дисциплін, указані загальні та фахові компетенції, якими повинні володіти студенти. Рекомендовано питання для підготовки, основну та додаткову літературу, вказано критерії оцінювання запланованих програмних результатів навчання.

Видання призначене для випускників-бакалаврів Навчально-наукового інституту фізичної культури і спорту СумДПУ імені А. С. Макаренка.

УДК 796.2 (075.8)

© Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., 2021

© СумДПУ, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Розділ 1. Загальні вимоги до організації комплексного державного іспиту за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)	7
Розділ 2. Програми та питання комплексного державного іспиту	11
2.1. Основи теорії і методики фізичного виховання (теоретична частина).....	11
2.1.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.....	11
2.1.2. Загальна характеристика систем фізичного виховання.....	14
2.1.3. Засоби фізичного виховання.....	16
2.1.4. Методи навчання у фізичному вихованні.....	19
2.1.5. Структура навчання рухових дій.....	23
2.1.6. Загальна характеристика фізичних якостей.....	28
2.1.7. Форми організації занять з фізичного виховання.....	52
2.2. Основи теорії і методики фізичного виховання (методична частина).....	59
2.2.1. План-конспект уроку фізичної культури.....	59
2.2.2. Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури.....	59
2.2.3. Програма навчання рухової дії.....	60
2.2.4. Методика вдосконалення силових можливостей школярів. Контроль за розвитком сили.....	60
2.2.5. Комплекс вправ для вдосконалення загальної витривалості.....	62
2.2.6. Фізичні вправи, спрямовані на вдосконалення швидкості.....	62
2.2.7. Комплекс вправ спрямований на вдосконалення гнучкості.....	62
2.2.8. Комплекс вправ для фізкультурних хвилинки.....	62
2.2.9. Методи медико-біологічного контролю на уроці фізичної культури.....	63
2.2.10 Програма спортивних змагань сімейних команд.....	64
Список рекомендованої літератури	66
Розділ 3. Теорія та практика навчання і виховання	70
3.1. Педагогіка як наука про виховання.....	70
3.2. Виховання в цілісному педагогічному процесі.....	71
3.3. Загальні методи виховання.....	72
3.4. Організаційні форми виховної роботи.....	73
3.5. Загальні закономірності розвитку особистості.....	74
3.6. Основи громадянського виховання.....	75
3.7. Фізичний розвиток і виховання школярів.....	77
3.8. Моральне виховання.....	78
3.9. Розумове виховання школярів.....	79
3.10. Естетичне виховання.....	80
3.11. Екологічне виховання.....	80
3.12. Трудове і економічне виховання. Професійна орієнтація.....	81
3.13. Методологія і методи науково-педагогічного дослідження.....	82
3.14. Педагогічні основи розвитку виховного потенціалу колективу..	84
3.15. Соціальні інститути виховання. Місце і роль сім'ї у вихованні.....	84
3.16. Педагогічні основи діяльності класного керівника.....	86
3.17. Дидактика, її категорії, сутність та завдання	87
3.18. Закони, закономірності та принципи навчання.....	88
3.19. Методи і прийоми навчання.....	90
3.20. Організаційні форми навчання у сучасній школі.....	91

3.21.	Зміст освіти у сучасній школі.....	92
3.22.	Сучасні освітні технології.....	94
3.23.	Шляхи оптимізації навчального процесу.....	95
3.24.	Управління загальноосвітнім навчальним закладом.....	95
Список рекомендованої літератури.....		99
Розділ 4.	Загальна та соціальна психологія.....	103
4.1.	Психологія як наука, її значення, завдання, принципи, структура і місце в системі наук.....	103
4.2.	Особистість в загальній та соціальній психології.....	103
4.3.	Діяльність.....	104
4.4.	Емоції та почуття.....	105
4.5.	Воля.....	105
4.6.	Темперамент, характер.....	106
4.7.	Здібності.....	106
4.8.	Увага.....	107
4.9.	Відчуття, сприймання.....	107
4.10.	Пам'ять.....	108
4.11.	Мислення, уява.....	109
4.12.	Поняття групи в соціальній психології. Психологія великої групи.....	110
4.13.	Проблеми малої групи в соціальній психології.....	110
4.14.	Психологія міжособистісних взаємин у групі.....	111
4.15.	Соціалізація. Вплив групи на особистість.....	111
4.16.	Родина як мала соціальна група.....	112
4.17.	Спілкування та міжособистісні взаємини в системі вчитель-учень.....	112
4.18.	Психологія конфлікту.....	113
4.19.	Вікова та педагогічна психологія як галузі педагогічної науки: предмет та завдання.....	113
4.20.	Концепція психологічного розвитку та формування особистості людини.....	114
4.21.	Дошкільне дитинство, молодший шкільний вік.....	114
4.22.	Підлітковий вік.....	115
4.23.	Юнацький вік: рання та зріла юність.....	115
4.24.	Психологія виховання та самовиховання.....	116
4.25.	Психологія педагогічної діяльності.....	116
Список рекомендованої літератури.....		118
Питання для підготовки до екзамену.....		119

ВСТУП

Атестація здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) проводиться у формі комплексного іспиту за фахом, захисту кваліфікаційної роботи та завершується видачою документу державного зразка про присудження йому ступеня бакалавра із присвоєнням кваліфікації: Вчитель фізичної культури. Організатор спортивно-масової та анімаційної роботи або Вчитель фізичної культури. Вчитель предмету «Захист України».

Відповідно до навчального плану за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» вибрано структуру завдань державної атестації випускників згідно з наступним варіантом: захист кваліфікаційної роботи та комплексний державний іспит за фахом, який складається з трьох розділів: перший – теорія і методики фізичного виховання; другий – теорія та практика навчання і виховання; третій – загальна та соціальна психологія.

Мета комплексного державного іспиту – контроль та оцінка рівня компетентностей випускника, отриманих студентом протягом навчання; виявлення навичок вирішення практичних завдань, конкретного аналізу проблемних ситуацій.

Керуючись принципами гуманізму, демократизму, принципами організації процесу фізичного виховання і враховуючи національні засади виховання та регіональні особливості, передовий вітчизняний і світовий досвід, з метою формування системи знань про фізичну культуру, яка відповідає сучасності і віковим особливостям різного контингенту населення в процесі фізичного виховання, випускник повинен показати володіння фаховими компетентностями:

- здатність використовувати професійні та базові знання з теорії і методики фізичного виховання;
- здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості;
- здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості;
- здатність організовувати та здійснювати навчально-виховну діяльність у позаурочний та позанавчальний час.

При складанні атестації здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» студент повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на чотири питання. Два питання з теорії і методики фізичного виховання: перше – теоретичне, друге – методичного характеру (структура плану-конспекту уроку, методики

розвитку фізичних якостей, підготовка та проведення позашкільних заходів та ін.). Третє питання – стосується загальної та вікової педагогіки, четверте – психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання.

Підсумкова атестація здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» проводиться у вигляді державного іспиту та захисту кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра – самостійно виконана науково-дослідна робота здобувача ступеня вищої освіти «бакалавр», головною метою і змістом якої є наукові дослідження з новітніх питань теоретичного або прикладного характеру за профілем підготовки. Основне завдання кваліфікаційної роботи – продемонструвати уміння самостійно вести науковий пошук і розв’язувати конкретні наукові та методичні завдання.

Студент, який виконує кваліфікаційну роботу:

- самостійно оцінює актуальність і значущість проблеми, пов’язаної з темою кваліфікаційної роботи;
- здійснює збір, обробку, систематизацію та аналіз даних наукових досліджень з теми кваліфікаційної роботи;
- вивчає, аналізує і узагальнює існуючий науково-методичний та дослідницький досвід;
- усебічно досліджує проблему, приймає самостійні рішення щодо вибору методів та бази дослідження;
- оформлює результати дослідження відповідно до вимог щодо кваліфікаційної роботи;
- несе повну відповідальність за зміст та оформлення кваліфікаційної роботи;
- проводить апробацію результатів дослідження на наукових та/або науково-практичних конференціях;
- готує до друку статті за результатами дослідження;
- готує засоби візуалізації результатів кваліфікаційної роботи (комп’ютерні презентації, програми, відеоролики, друковані посібники).

Таким чином, комплексний державний іспит є засобом всебічного впливу на особистість студента і має контрольну, пізнавальну та виховну функції.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО ІСПИТУ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Згідно до навчального плану комплексний іспит за фахом має три модулі. І модуль – теорія і методика фізичного виховання; II модуль – педагогіка; III модуль – психологія.

Розклад комплексного державного іспиту складається деканатом ННІФК, узгоджується з навчальним відділом університету, затверджується проректором з навчальної роботи університету і доводиться до відома всіх учасників іспиту не пізніше, як за місяць до його початку.

Проведення іспиту здійснюється екзаменаційною комісією. Екзаменаційна комісія формується щорічно на період проведення іспиту з числа професорсько-викладацького складу кафедр теорії та методики фізичної культури, психології, педагогіки та стейкхолдера в кількості чотирьох осіб на чолі з головою – висококваліфікованим фахівцем в галузі фізичного виховання. Як правило, голова комісії – запрошений фахівець з іншого навчального закладу, або висококваліфікований фахівець з закладу освіти. Персональний склад комісії затверджується ректором університету не пізніше, як за три місяці до початку державного іспиту. Для ведення протоколів екзаменаційної комісії призначається технічний секретар з числа співробітників кафедри.

Процедура іспиту передбачає наступне: студенти почергово витягують білети, отримують завірений печаткою зошит для відповідей. На титульному листі зошита студентом вказується прізвище, ім'я, по-батькові; на першій сторінці вказується номер білета, переписуються питання. В кінці відповіді студентом ставиться особистий підпис і дата.

Студенту надається можливість користуватися програмою комплексного державного іспиту.

Якщо при підготовці відповіді на державному іспиті випускник користувався не дозволеними довідковими матеріалами, або засобами зв'язку, члени комісії приймають рішення про видалення випускника з іспиту з подальшим внесенням до протоколу екзаменаційної комісії запис «Видалений».

У кінці іспиту студент здає білет та оформлені відповіді членам екзаменаційної комісії. В кінці засідання комісії, при обов'язковій присутності голови, заповнюється зведена екзаменаційна відомість. У зведеній відомості кожному випускнику ставиться одна підсумкова оцінка за

всі модулі, яка визначається за допомогою обговорення думок членів комісії. При проведенні обговорення голова комісії має право вирішального голосу.

Підсумкова оцінка вноситься до протоколу і залікову книжку студента, закріплюється підписом голови екзаменаційної комісії і всіх присутніх на засіданні комісії членів ЕК.

Підсумки роботи екзаменаційної комісії студентам повідомляє її голова – оголошує виставлені оцінки у той же день. Виставлені оцінки не переглядаються.

Зведена екзаменаційна відомість і залікові книжки студентів випускників передаються в деканат.

Студентам, які не склали комплексний державний іспит за фахом з поважних причин (підтверджених документально), ректором може бути надана можливість складання іспиту під час захисту дипломної роботи або в інший день роботи ЕК.

Критерії екзаменаційних оцінок і кваліфікаційної роботи та методика оцінки результатів державного іспиту

Контроль успішності здобувача здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в СумДПУ імені А. С. Макаренка. Академічні успіхи здобувача оцінюються за шкалою, яка застосована в університеті з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS. Оцінка відповідей бакалаврів проводиться за кожним модулем окремо і визначається загальна. При цьому члени екзаменаційної комісії звертають увагу на:

- здатність творчо вирішувати різноманітні сучасних наукових проблем і практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту на основі розвитку теоретико-методологічного мислення;
- повноту відповіді (кількість знань про об'єкти, що зазначені в питанні);
- глибину відповіді (сукупність усвідомлених знань про об'єкти);
- конкретність відповіді (вміння розкрити конкретні прояви узагальнених знань, довести на прикладах основні положення);
- системність відповіді (надання знань про об'єкт в системі, з виділенням структурних елементів, розташованих у логічній послідовності);
- усвідомленість відповіді (розуміння зв'язку між окремими знаннями; вміння виділити суттєві і несуттєві зв'язки).

При оцінюванні захисту кваліфікаційної роботи (захищається державному іспиті з відповідної спеціалізації: «Організація спортивно-масової та анімаційної роботи» або «Захист України») екзаменаційна комісія звертає увагу на:

- аргументацію вибору теми та розкриття дослідження з урахуванням власного вкладу дослідника;
- логічність, послідовність, лаконічність викладання матеріалу дослідження;
- наявність презентації, що розкриває, доповнює, уточнює основні положення які виносяться на захист;
- компетентність, етика і культура ведення дискусії бакалаврів.

Оцінка «відмінно» (100 - 90 А). Здобувач має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми теорії і методики фізичного виховання, її мету та завдання. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань та використовує їх під час відповіді.

Кваліфікаційна робота виконана і оформлена відповідно до вимог, містить елементи наукової новизни, має практичне значення, доповідь студента логічна і стисла, проголошена вільно, вільне володіння проблематикою дослідження, вміння вести наукову дискусію та відстоювати власну точку зору, чіткість та лаконічність відповідей на поставлені запитання. Відгук і рецензія позитивні, відповіді на запитання членів ЕК правильні і повні, обґрунтовані.

Оцінка «добре» (89 - 82 В), Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.

Кваліфікаційна робота розкриває тему, але є наявні, окремі недоліки: структура не повністю відображує зміст, є невідповідність між завданнями та висновками, окремі зауваження в рецензії та відгуку, доповідь студента логічна, проголошена вільно. Відповіді на запитання членів ДЕК в основному правильні, достатньо обґрунтовані, оформлення роботи в межах вимог.

Оцінка «добре» (81 - 74 С). Здобувач має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує приклади з практики, але з незначними помилками, може допустити неточності в формулюванні термінів і понять. Відповіді на запитання членів комісії – не точні, дещо розмиті.

Кваліфікаційна робота розкрита, але є наявні, окремі недоліки: структура не повністю відображує зміст, є невідповідність між темою роботи, метою,

завданнями та висновками, окремі зауваження в рецензії та відгуку, доповідь студента логічна, проголошена вільно. Відповіді на запитання членів ЕК в основному правильні, але не досить повні, оформлення роботи в межах вимог.

Оцінка «задовільно» (73 - 64 D). Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики з фізичної культури, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.

Тема кваліфікаційної роботи в основному розкрита, але наявні недоліки змістового характеру: нечітко сформульована мета роботи, зміст має виражений неточний характер, добір інформаційних матеріалів не завжди доцільний, рекомендації обґрунтовані непереконливо, рецензія і відгук містять окремі зауваження, на які студент недостатньо чітко відповідає, не всі відповіді на запитання членів ЕК правильні або повні. Є зауваження до оформлення кваліфікаційної роботи.

Оцінка «задовільно» (63 - 60 E). Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики з фізичної культури, але не може привести приклади з практики, допускає неточності в термінології серед, яких є значна кількість суттєвих. Ввідповіді на запитання членів ЕК не повні, не достатньо обґрунтовані.

Тема кваліфікаційної роботи в основному розкрита, але наявні недоліки змістового характеру: нечітко сформульована мета роботи, зміст роботи не відповідає окремим питанням поставлених до змісту, добір інформаційних матеріалів не завжди доцільний, рекомендації обґрунтовані непереконливо, рецензія і відгук містять окремі зауваження, на які студент недостатньо чітко відповідає, не всі відповіді на запитання членів ЕК правильні або повні. Є зауваження до оформлення кваліфікаційної роботи.

Оцінка «незадовільно» (59 - 35 FX). Здобувач не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички з фізичного виховання, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.

У кваліфікаційній роботі не досягнуто поставленої мети. Основні завдання не розв'язані. Виклад матеріалу у розділах нелогічний, непослідовний. Відсутній критичний огляд сучасних літературних джерел. Аналіз виконаний поверхово, безсистемно. Оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам. Відповіді на запитання членів ЕК неточні, неповні або взагалі відсутні.

Голова екзаменаційної комісії має право здійснити перевірку будь-яких відповідей студентів. Обов'язково головою перевіряються відповіді, оцінені

викладачами максимальними та мінімальними балами. При виникненні спірних оцінок рішення приймається голосуванням членів екзаменаційної комісії. Після оцінювання всіх відповідей бакалаврів і затвердженні оцінок на закритому засіданні екзаменаційної комісії, результати оголошуються.

Захист кваліфікаційної роботи є формою контролю набутих студентом інтегрованих знань, умінь, навичок та інших компетентностей, які визначені програмними результатами навчання за програмою.

Кваліфікаційна робота перевіряється на наявність ознак академічного плагіату.

Виконання та захист кваліфікаційних робіт здійснюється здобувачами вищої освіти державною мовою.

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМИ ТА ПИТАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖВНОГО ІСПИТУ

2.1. ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (Теоретична частина)

2.1.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна

Поняття «фізична культура» (ФК) – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Аспекти фізичної культури:

Діяльнісний аспект – включає доцільну рухову активність у вигляді фізичних вправ, спрямованих на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок; розвиток фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

Предметно-ціннісний аспект – представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

Результативний аспект – оволодінні людиною цінностями фізичної культури, виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».

Поняття «фізичне виховання» (ФВ) – це педагогічний процес, який спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим умінням та навичкам, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності.

Мета фізичного виховання – це всебічний розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, які сприяють зміцненню здоров'я, досягненню та збереженню високої працездатності.

Основні **завдання** фізичного виховання.

1. Освітні – формування теоретико-методичних знань; формування рухових вмінь і навичок.

2. Оздоровчі – розвиток фізичних якостей, загартування.
3. Виховні – виховання морально-вольових якостей, трудове, патріотичне, естетичне виховання.

Основні напрями і форми фізичного виховання. Розглядаючи ФВ як соціальне явище можна виділити *основні напрями* його функціонування:

1. **Фізкультурно-гігієнічний напрям ФВ в побуті** – використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту, дотримання гігієнічно виправданого режиму життя.

2. **Масовий оздоровчо-рекреативний напрям** – використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля, здорового відпочинку у період відпустки або у вихідні дні.

3. **Загально-підготовчий напрям** – загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять.

4. **Спортивний напрям** – спеціалізовані заняття спортом в секціях або індивідуально.

5. **Професійно-прикладний напрям** – використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

6. **Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям** – використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів для відновлення здоров'я або окремих функцій, втрачених або знижених внаслідок захворювань або травм.

7. **Військово-прикладний напрям** – розрахований на військовослужбовців.

Форми фізичного виховання: *урочна* (уроки з фізичної культури); *позаурочні:* *заняття в режимі навчального дня* (фізкультурні хвилинки під час уроку, ігри та вправи на перервах і в режимі подовженого дня); *позакласні заняття* (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях в школі); *позашкільні заняття* (спортивні школи, клуби, тощо).

Роль і значення фізичного виховання в сучасному суспільстві. Фізична культура формує моральні якості, впливає на фізичний стан, стимулює на нові досягнення в житті і роботі.

Поняття «фізична підготовка» – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення

життєдіяльності людини. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Вікові особливості фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності.

Стандартні тести фізичної підготовленості дітей. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (2018). Тестування починається з 10 років і включає: рівномірний біг; підтягування на перекладині, (разів); згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (разів); стрибок у довжину з місця, (см); біг на 30 м, (с); човниковий біг 4x9 м, (с); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см). Важливою є *організація проведення тестування*, наприклад – біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу – 20 осіб. Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця – у довжині дистанції). За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо. Для учнів 10-11 років проводиться біг у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

2.1.2. Загальна характеристика систем фізичного виховання

Поняття «система фізичного виховання» – це історично обумовлений тип соціальної практики ФВ, який включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Напрями системи фізичного виховання: фізичне виховання *загального напрямку* (задовольняє потребу людини і суспільства в зміцненні здоров'я, покращення фізичного розвитку, підготовки до життєдіяльності і організації вільного часу); фізичне виховання *спортивного напрямку* (задовольняє потреби людей і суспільства в досягненні максимальних

фізичних можливостей та видовищних потреб); фізичне виховання **професійно-прикладного напрямку** (задовольняє потреби у підготовці до роботи з людьми різних професій); фізичне виховання **рекреаційного напрямку** (задовольняє потреби в оздоровленні, активному відпочинку, розвагах); фізичне виховання **реабілітаційного напрямку** (задовольняє потреби в оптимізації процесів відновлення після захворювань, травм).

Основи системи фізичного виховання: ідеологічні – базуються на принципах гуманізму і демократизму побудови педагогічного процесу з фізичної культури. На сучасному етапі розвитку системи є забезпечення на заняттях творчої співпраці його учасників. **Програмно-нормативні** – опираються на сукупність нормативних актів які регулюють системи фізичного виховання. Ці акти (закони, постанови, накази, інструкції) мають різну юридичну силу. Є й інші нормативні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Навчальні програми з фізичної культури в закладах освіти, Положення «Про єдину спортивну класифікацію», «Закон про освіту» та ін. **Науково-методичні** основи базуються на комплексному використанні наукових даних (суспільні, природничі та психолого-педагогічні науки), яким підпорядковане фізичне виховання. **Організаційні** основи – це органічне поєднання державних і громадських організаційних форм і органів управління.

Принципи системи фізичного виховання – це теоретико-практичні положення (правила), що відображають загальні закономірності виховання і слугують головними орієнтирами на шляху до мети. Групи принципів: загальні; основні; методики фізичного виховання; спортивного тренування; педагогічні принципи. До загальних принципів ФВ належать: **принцип гармонійного розвитку особистості** – він означає обов'язковість оптимального розвитку всіх частин тіла та всіх функцій людини; **принцип зв'язку з трудовою та оборонною практикою** передбачає – підготовку до трудової діяльності, а при необхідності – до виконання патріотичної повинності у захисті Батьківщини; **принцип оздоровчої спрямованості ФВ** – головна вимога цього принципу в оптимізації дії фізичного навантаження на організм з метою досягнення найбільшого ефекту у зміцненні здоров'я. Дидактичні (методичні) принципи: **свідомості та активності** – передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача та того, хто займається, при досягненні цілей навчально-виховної діяльності; **наочності** – реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування

точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних можливостей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а головним чином, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів; **доступності та індивідуалізації** – передбачають визначення стимулювання у процесі розв'язання педагогічного завдання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості; **систематичності та послідовності** – *систематичність* передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилося до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалося безперервно і послідовно. *Послідовність* у заняттях фізичними вправами забезпечується при виконанні ряду умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних якостей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються; **міцності і прогресування** – добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої людина здатна показати кращий результат. Для міцного засвоєння фізичної вправи необхідно забезпечити достатню кількість повторень та варіативність їх виконання. При повторенні вправи необхідно вносити щось нове, ставити нові завдання. *Специфічні принципи ФВ: безперервності* – передбачає неприпустимість перерв у педагогічному процесі, які призводять до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості; **прогресування тренувальних дій** – передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності (за обсягом та інтенсивністю) у процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження; **циклічності** – визначає структурну упорядкованість навчально-виховного процесу. Його сутність розкривається у композиційному повторенні окремих занять та серії занять; **вікової адекватності педагогічного впливу** – передбачає цілеспрямоване регулювання виховного впливу на різних етапах розвитку організму.

2.1.3. Засоби фізичного виховання

Засоби фізичного виховання. До засобів ФВ відносять фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища (оздоровчі сили природи) і гігієнічні фактори. **Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.** *Основним* засобом вирішення завдань ФВ і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії, якщо вони виконуються за відповідною

програмою). *Фізичні вправи* – це рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку. Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності. *Рух* – це моторна функція організму, що виражається у зміні положення тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. *Рухова дія* – певна цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання. Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення. *Рухова діяльність* – поєднання декількох специфічних рухових дій. Рухова діяльність супроводжується багатьма процесами і явищами, які відбуваються в організмі. Фізичні вправи мають зміст і форму. До **змісту** фізичної вправи входить сукупність процесів (психологічних, фізіологічних, біохімічних), які відбуваються в організмі під дією фізичної вправи. **Форма** – це зовнішня і внутрішня структури фізичної вправи. До *внутрішньої* структури належать взаємозв'язок і узгодженість тих процесів, які забезпечують основні функції при виконанні рухів. *Зовнішня* структура вправ представлена видимою стороною рухової дії, сукупністю її частин, її технікою. Зміст і форма фізичної вправи взаємопов'язані, причому зміст є визначальним, він грає ведучу роль по відношенню до форми. По мірі зміни елементів змісту вправи змінюється і її форма. В свою чергу і форма впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи перешкоджає максимальному прояву функціональних можливостей організму.

Допоміжними засобами є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни).

Найвищої ефективності ФВ можна досягнути за умови комплексного використання засобів.

Класифікація фізичних вправ. У сучасній теорії фізичного виховання класифікують фізичні вправи за такими ознаками: *переважного впливу* на прояв і розвиток фізичних якостей (силові, швидкісні, на витривалість, на спритність, на гнучкість); *за їх значенням для вирішення освітніх завдань* (основні (змагальні), підготовчі, підвідні); *за їх значенням для розвитку окремих груп м'язів* (для м'язів рук і плечового пояса; для м'язів тулуба і шиї; для м'язів ніг і тазу); *за видами спорту* (гімнастичні, ігрові, легкоатлетичні тощо). В свою чергу, кожен вид спорту має власну класифікацію вправ (в легкій атлетиці: бігові вправи, стрибкові, для метання). Окрім зазначених класифікацій є приватні, тобто взяті з інших дисциплін: *за біомеханічними*

ознаками (статичні, динамічні, циклічні, ациклічні та комбіновані); **за фізіологічними** ознаками (максимальної, субмаксимальної, великої, помірної потужності).

Знання класифікації дозволяє орієнтуватись у великій кількості рухових дій, сприяє вирішенню конкретних завдань, обрати ті вправи, які для даної ситуації будуть найефективнішими.

Техніка фізичних вправ (кінематична, силова, ритмічна). **Техніка фізичної вправи** – це спосіб виконання цілісної рухової дії. Розрізняють основу техніки, її основну частину і деталі. *Основа* – це сукупність частин динамічної, кінематичної та ритмічної структури рухів, без яких неможливе вирішення рухового завдання (послідовність м'язових зусиль, траєкторія рухів, узгодженість у просторі і часі). *Основна частина* – є найбільш важливою у руховому завданні (наприклад, для метань – фінальне зусилля). Частини визначають педагогічні характеристики вправи *Деталі техніки* – це частини рухового завдання, які можуть виконуватися по різному (наприклад, розбіг при стрибках у висоту може виконуватися під різним кутом до планки). Для кращого освоєння техніки вправу поділяють на *фази*, вони визначають фізіологічні характеристики вправи, тобто роботу організму і поділяються на: підготовчу, ведучу і завершальну. Підготовча фаза – слугує для створення умов кращого виконання вправи (розминка). Ведуча фаза – спрявована на вирішення основного рухового завдання і використання максимальних сил організму. Заклучна фаза – слугує для пасивного сповільнення або для активного гальмування з метою урівноваження тіла. Крім фаз виділяють *елементи рухів* – рухи окремих частин тіла. Елементи рухів однієї вправи пов'язані між собою. Вони у свою чергу складаються із *деталей*, які пов'язані у єдину структуру. *Структура рухів* – це закономірний стабільний зв'язок всіх складових рухового акту як єдиного цілого. Розрізняють кінематичну, динамічну та ритмічну структуру рухів. **Кінематична** структура – це просторово-часові характеристики руху. До просторових характеристик належать: положення тіла, та його частин, траєкторія руху тіла та його частин, амплітуда рухів. До часових – тривалість, темп і частота рухів. **Динамічна** структура – це взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил. До динамічних характеристик фізичної вправи належать: а) внутрішні сили: активна сила м'язів; пасивна сила опорно-рухового апарату; реактивна сила взаємодії окремих частин тіла; б) зовнішні сили: сила ваги тіла; сила реакції опори; сила опору зовнішнього середовища. **Ритмічна** структура – це комплексна взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил у просторі і часі. До **ритмічних** характеристик фізичної вправи належить ритм – відносно правильно організований розподіл зусиль у просторі і часі, у

якому з однаковими проміжками часу чергуються напруження та розслаблення м'язів.

До загально-кількісних характеристик належать точність, економічність, енергійність, плавність, еластичність виконання фізичних рухів.

2.1.4. Методи навчання у фізичному вихованні

«Метод» – це спосіб взаємної діяльності учня і вчителя, який спрямований на вирішення навчально-виховних завдань. Метод навчання – процес двосторонній. З одного боку – це діяльність вчителя по передачі знань, керуванні процесом формування умінь і навичок учня, а з іншого боку – діяльність учня по засвоєнню знань, формуванню рухових умінь і навичок.

«Методичні прийоми» – це шляхи реалізації методів на практиці. Вони є допоміжними засобами в реалізації методу, оскільки не можуть самостійно виконувати функції по передачі і засвоєнню учнями знань, умінь і навичок. Діапазон застосування того чи іншого методу залежить від наявності арсеналу методичних прийомів.

Повноцінні знання, міцні навички, високий рівень загального розвитку учнів досягається за умов, якщо вчителі вміють відібрати і правильно використати найбільш раціональні у кожній конкретній ситуації методи і методичні прийоми. У процесі викладання учителі виробили і широко застосовують велику кількість методичних прийомів з метою активізації уваги, сприймання, для посилення інтересу. Наприклад, у ФВ при застосуванні методу «показ», можна використати «методичні прийоми»: показ стоячи лицем, боком до учня, супроводжуючи наочністю (рисунками, схемами). Обсяг методичних прийомів, якими користується вчитель, визначає ефективність викладання предмету.

«Методика» – спеціальна система методів, методичних прийомів фізичного виховання, форм організації занять, засобів, яка створена для реалізації завдань фізичного виховання із визначеним складом учнів. Поняття методика використовується в теорії фізичного виховання у двох значеннях (Т.Круцевич): у вузькому – як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазіння, плавання); у широкому – як сукупність не лише різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання у дошкільних установах, школі). У процесі ФВ формуються методики навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку в довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання легкоатлетичних вправ), методики фізичного

виховання осіб певного віку (наприклад, методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку), стану здоров'я тощо.

Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. У науково-методичній літературі із загальної педагогіки та теорії і методики фізичного виховання найбільш обґрунтовані такі класифікації методів:

- за вирішенням специфічних педагогічних завдань. у запропонованій класифікації Т. Ю. Круцевич, провідного спеціаліста в теорії і методиці фізичного виховання, методи поділяються на три великі групи: спрямовані на оволодіння знаннями; на оволодіння руховими уміннями і навиками; спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та вдосконалення рухових навичок;
- традиційна класифікація Шияна Б. М., в основі якої лежить практика, наочність і слово;
- за призначенням – це методи: набуття знань; формування умінь і навичок; застосування знань; творчої діяльності; закріплення; перевірки знань, умінь, навичок (М.А. Данилов, Б.П. Есипов);
- за типом пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративний метод (інформаційно-рецептивний); репродуктивний; проблемний виклад; частково-пошуковий (евристичний); дослідницький (В.І. Лернер, М.Н. Скаткін);
- за дидактичними цілями: методи закріплення і вдосконалення набутих знань (Г.И. Щукина, И.Т. Огородников);
- полінарну класифікацію методів навчання запропонували В.Ф. Паламарчук і В.І. Паламарчук, в якій поєднуються джерела знань, рівні пізнавальної активності, а також логічні шляхи навчального пізнання.

Існує багато інших класифікацій. Але, на думку І.П. Подласого, кожна з класифікацій має недоліки: по-перше, це багатовимірність методів; по-друге – їх взаємопроникнення. Одна з останніх тенденцій у класифікації методів – це відмова від надуманих класифікацій і перехід до простого перерахування методів. Такий підхід викладено в підручниках і навчальних посібниках з теорії і методики фізичного виховання Б.М. Шияна, Л.П. Сергієнка.

Практичні, наочні та словесні методи у фізичному вихованні.

Навчання рухових дій забезпечується використанням різноманітних методів і

методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні і практичні.

Словесні методи – відіграють важливу роль у навчанні фізичних вправ, оскільки практично усі основні сторони діяльності вчителя пов'язані з ними. За допомогою словесних методів учитель фізичної культури ставить завдання і формує ставлення до них, повідомляє завдання і створює правильне уявлення про техніку вправи, активізує пізнавальну діяльність і творче ставлення учнів до навчально виховного процесу, регулює поведінку і емоційний стан учнів. Серед методів слова виділяють *розповідь* — лаконічна оповідна форма викладу інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, озброєнні їх теоретичними знаннями з фізичної культури, організації ігрової діяльності, повідомленні завдань уроку і т. ін. *Опис* використовується для ознайомлення з технікою вправ при створенні уявлення про неї. *Пояснення* слугує прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. *Супроводжуюче пояснення* — це лаконічні коментарі й зауваження при виконанні вправ з метою спрямування і поглиблення сприйняття. *Інструкції і вказівки* даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, самоконтроль під час виконання вправ, виконання домашніх завдань. *Бесіда* є формою вільного обміну думками з метою отримання повної і своєчасної інформації, на основі якої учитель корегує процес навчання (поглиблює і розширює знання, виявляє інтереси і бажання учнів, визначає труднощі у самостійній роботі, оцінює якість виконаної роботи). *Розбір* – це особлива форма бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань або участі у змаганнях з метою підведення їх результатів. *Словесні оцінки* – це мовне схвалення або осуд діяльності учнів.

Методи наочності – здійснюється за допомогою багатьох органів чуття (зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів). Є два види наочності: безпосередня і опосередкована. *Безпосередня* – це показ вчителем, який дає можливість створити конкретне уявлення про вправу, яка вивчається. *Опосередкована* – це демонстрація: малюнків, макетів майданчиків, кінофільмів, кінограм, слайдів відеороликів.

Практичні методи спрямовуються безпосередньо на вирішення основних завдань ФВ: сприяння фізичному розвитку, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей. До методів практичної групи відносяться: метод розучування по частинах, метод розучування в цілому (цілісний), ігровий і змагальний методи.

Методи навчання рухових дій, закріплення рухових дій та вдосконалення рухових дій. У практиці фізичного виховання використовуються методи *навчання* фізичних вправ і методи *закріплення й удосконалення* техніки фізичних вправ. До методів навчання відносяться: метод розучування вправ в цілому та метод розучування по частинах. **Метод розучування вправ у цілому**, коли вправи нескладні, або не піддаються розчленуванню на окремі частини. Цей метод застосовується на всіх етапах процесу навчання фізичних вправ. Він має, як позитивні так, і негативні сторони. Позитивним є те, що цілісне розучування сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одномоментно на усі рухи рухової дії; негативним – певні труднощі, які змушують учня одночасно вирішувати декілька рухових завдань, зосереджуючи свою увагу на всіх деталях техніки. **Метод розучування вправ по частинах** полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, кожен із яких вивчають окремо. При цьому застосовують багаторазове повторення однієї частини, що може спричинити автоматичне виконання, тобто створення рухової навички. Тому перехід від методу розучування по частинах до цілісного повинен бути своєчасним – інакше це може стати складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію.

До методів закріплення й удосконалення фізичних вправ відносяться методи: ігровий і змагальний. **Ігровий метод** характеризується тим, що ігри виступають як засіб фізичного виховання і, як метод організації колективу. Він може використовуватись на базі будь-якої фізичної вправи за умови, якщо вона піддається організації згідно з особливостями даного методу. Найбільш характерними рисами ігрового методу є «сюжетна організація» (наприклад, імітація полювання, трудових, побутових дій з елементами рухливих ігор). **Змагальний метод** в процесі фізичного виховання застосовується як спосіб стимулювання інтересу і активізації при виконанні фізичних вправ, і як відносно самостійна форма організації занять (різного роду змагання). Основна визначальна риса змагального методу — зіставлення сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість або досягнення. Змагальний метод застосовується при вирішенні таких педагогічних завдань як виховання фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення умінь, навичок і здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Змагальний метод дозволяє повністю розкрити функціональні і психічні можливості учнів, сформувати новий, більш високий рівень підготовленості. Змагальний метод не слід плутати зі змаганням. Змагання – це досягнення високого спортивного результату з певного виду спорту. Ігровий же метод проводиться по типу «хто

сильніший», «хто спритніший» і т.ін. прикладом змагального методу може бути: перетягування канату, на початку уроку – хто швидше вишикується: хлопці чи дівчата.

2.1.5. Структура навчання рухових дій

Методологічні основи процесу навчання руховим діям та педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання рухових дій. Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління засвоєнням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу. У фізичному вихованні це – організований процес передачі і засвоєння спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини. Формування рухових дій є провідним завданням фізичного виховання і базується на відповідних закономірностях.

1. Визначення послідовності навчання: від цілого до деталей (дедуктивний шлях) або від деталей до цілого (індуктивний шлях).

2. Визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до вмінь та навичок.

3. Визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

Важлива роль у педагогічному процесі навчання рухових дій належить педагогічному контролю – це діяльність педагога та учнів, спрямовані на отримання інформації під час формування знань, рухових умінь і навичок для управління процесом навчання.

Педагогічний контроль дозволяє:

- перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок;
- визначити ефективність засвоєння шляхом порівняння показаного результату з нормою;
- перевірити адекватність фізичного навантаження завданням уроку та спроможностям учнів.

У практиці ФВ використовує види педагогічного контролю.

1. *Попередній* контроль проводиться на початку навчального року (семестру). Він призначений для вивчення готовності учнів до майбутніх

занять. Дані такого контролю дозволяють уточнити навчальні завдання, засоби й методи їхнього рішення.

2. *Оперативний* контроль призначений для визначення термінового тренувального ефекту в рамках одного навчального заняття (уроку) з метою доцільного чергування навантаження й відпочинку. Контроль за станом тих, хто займається – здійснюється за показниками: дихання, працездатність, самопочуття, ЧСС.

3. *Поточний* контроль проводиться для визначення реакції організму дітей на навантаження після заняття. Дані є основою для планування змісту найближчих занять і величини фізичних навантажень.

4. *Етапний* контроль слугує для отримання інформації про кумулятивний (сумарний) тренувальний ефект, отриманий протягом одного навчального семестру. За його допомогою визначають правильність вибору й застосування різних засобів, методів, дозування фізичних навантажень.

5. *Підсумковий* контроль проводиться наприкінці навчального року для визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального процесу, ступеня рішення поставлених завдань, виявлення позитивних і негативних сторін процесу фізичного виховання і його складових. Дані підсумкового контролю (стан здоров'я що займаються, успішність виконання ними залікових вимог і навчальних нормативів, рівень спортивних результатів і т.п.) є основою для планування наступного навчально-виховного процесу.

Рухова дія як предмет навчання (рухове вміння, рухова навичка, вміння вищого порядку). Перший, другий та третій етапи навчання рухових дій. *Рухове вміння* – це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій збиваючих факторів, наявністю зайвих рухів. Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується – відбувається поступова трансформація уміння в навичку. *Рухова навичка* – це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до збиваючих факторів, міцністю запам'ятовування. З окремих навичок формується уміння виконувати цілісну рухову діяльність – **уміння вищого порядку**. Уміння вищого порядку у навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов. Для вміння вищого порядку характерні

варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій.

Формування рухової дії базується на низці закономірностей, зокрема:

1. Навчання починається з формування навчальної мотивації учня.
2. Оволодіння руховою дією починається з формування знання про сутність рухового завдання і шляхи його розв'язання.

У структурі навчання виділяють три етапи: етап початкового розучування; етап поглибленого (деталізованого) розучування; етап удосконалення (закріплення) рухової дії.

Етап початкового розучування. *Мета:* навчити основам техніки. *Завдання:* створити загальну уяву про техніку фізичної вправи; навчити виконанню рухової дії в цілому; сформуванню загального ритму. Ці завдання можуть бути конкретизовані в залежності від рівня підготовленості і індивідуальних особливостей. *Напрями реалізації* етапу на практиці: 1-й: усвідомлення цілісної рухової дії (розповідь, показ, випробовування; техніка безпеки – самострахування, страхування); 2-й: створення проекту рішення рухової дії (розподіл цілісної рухової дії на частини) – основного і резервного; 3-й: реалізація проекту рішення рухової дії (підбір підвідних вправ до кожної частини). *Методи:* слова; наочності; практичної вправи (по частинах і цілісні). *Методичні правила:* найбільш сприятливі умови для навчання в першій половині уроку; доцільний обсяг навантаження визначається можливістю повторити дію без погіршення якості; інтервали відпочинку між не повинні бути надто тривалими, при яких зникає розігрівуючий ефект; число повторень невелике; інтервали між уроками – мінімальні. Перерва у 48 годин – зменшує рівень засвоєного на 25%.

Методика навчання на першому етапі. Розпочинаючи розучування вправи, дуже важливо, щоб учні усвідомили мету і завдання дій, прикладне і спортивне значення вправи, її місце в життєдіяльності та в спортивному вдосконаленні. Сильним мотивом активізації діяльності учнів є інформація про найвищі досягнення з виду діяльності та про навчальні нормативи і найвищі результати ровесників, учнів школи, найближчі завдання навчання.

Визначаючи руховий досвід учнів і поповнюючи його, вчитель одночасно визначає метод розучування запланованої вправи і можливості учнів щодо її засвоєння шляхом пробного виконання.

З метою формування уявлення про особливості виконання вправи після одержання учнями відповідних знань її демонструють.

Етап поглибленого вивчення. *Мета:* формування рухової навички. *Стадії реалізації:* 1-ша: формування рухового уміння; 2-га: удосконалення рухового уміння аж до переходу в рухову навичку. *Завдання:* поглибити

розуміння закономірностей фізичної вправи; розробити детальну програму здійснення дій; уточнити техніку рухової дії за просторовими, часовими, динамічними і ритмічними характеристиками; створити передумови до варіативного виконання фізичної вправи. Усі завдання вирішуються у процесі багаторазового повторення рухової дії або її частин. **Методика навчання на другому етапі.** В основу методики слід покласти *метод* цілісного розучування вправи. На одному уроці бажано виправляти 1-2 помилки і починати треба з найскладнішої. Якщо при засвоєнні вправи все ж не вдалось уникнути помилок, а їх усунення при подальшому виконанні вправи є неможливим, то на певний час рухову дію усувають з програми занять, щоб “забути” її помилкове виконання. Водночас вивчають цю вправу в іншу сторону (іншою рукою, ногою). Поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії допоможуть такі *методичні прийоми*: деталізоване пояснення вправи; евристична бесіда; обговорення техніки; звіти учнів, як наслідок їх самоаналізу; супроводжувальне пояснення; самопроговорення та самонакази. Із наочності слід використовувати опосередковану демонстрацію: слайди, кінограми, моделі, зарисовки певних положень вправи. На другому етапі методика збагачується змагальним методом, але предметом змагань є якісні показники виконання вправи та здатність управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухової дії. Продовжують використовувати прийоми ідеомоторного тренування та виконують окремі вправи **без** зорового контролю, концентруючи увагу на аналіз м’язового відчуття.

Етап удосконалення рухової дії. *Мета:* утворення міцної навички; *Стадії реалізації:* 1-ша: формування рухової навички; 2-га: формування рухового уміння вищого порядку. *Завдання:* довести процес засвоєння рухових дій до навички; забезпечити необхідну ступінь стабільності і варіативності; гарантувати відповідність між технічними характеристиками руху і рівнем розвитку фізичних якостей стосовно умов ефективного використання, завершити індивідуалізацію. **Методика навчання на третьому етапі.** На цьому етапі концентрують увагу на результативності діяльності. Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують *методи*: стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи; змінюють зовнішні умови виконання; регулюють фізичний і психічний стан учнів; поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими (раніше засвоєними) діями; підвищують обсяг і інтенсивність виконуваної роботи. Вирішенню завдань етапу слугує також використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень,

жорсткі інтервали відпочинку при повторному виконанні вправ, ігрового і змагального методів.

Загальна характеристика навантаження, внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження. Регулювання фізичного навантаження. *Фізичне навантаження* це рухова активність людини, що супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму. Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До *зовнішньої* сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізична вправа, і її обсяг. *Внутрішня* сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, що відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх сторін (інтенсивність і обсяг тощо) навантаження. Судити про величину фізичного навантаження можна: за показниками ЧСС; частоти та глибини дихання; хвилинного та ударного об'ємів серця; кров'яного тиску тощо. Певну інформацію можуть також дати такі показники, як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність. Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті, наприклад, в силовому тренуванні обсяг навантажень визначається кількість повторень та загальною масою піднятого вантажу; в спортивних іграх та поєдинках — часом рухової активності. Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних вправ можна лише за умови чіткого дозування навантаження, яке дасть приріст результату. Таке навантаження називають впливовим. Інтенсивність можна регулювати, змінюючи: швидкість пересування; величину прискорення; координаційну складність вправ; темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу; величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі; амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження); опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо); величину додаткового обтяження; психічну напруженість під час виконання вправи. Якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони то відповідні фізичні вправи розвиваються повільно, але досягають високого рівня міцності. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст, але досягнуті адаптації не такі стабільні. Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високоінтенсивної вправи, тим

скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи. Потрібно також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дієвим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг. Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження необхідно керуватися метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується.

2.1.6. Загальна характеристика фізичних якостей

Поняття про фізичні якості людини та їх характеристики. Під *фізичними якостями* розуміють певну соціально обумовлену сукупність біологічних і психічних якостей людини, які виражають її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність. До числа основних фізичних якостей, що забезпечують все різноманіття рішення рухових завдань, відносять фізичну силу, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Фізичні якості характеризуються *загальними і спеціальними компонентами*. Загальні компоненти властиві більшості фізичних якостей, а спеціальні обумовлюють специфічність кожного з них.

Загальні компоненти виділяють за ознаками механічної роботи, яка здійснюється при виконанні будь-якої рухової дії. Оскільки рухові дії, за допомогою яких вирішуються рухові завдання, можуть виконуватися в мінливих режимах і умовах зовнішнього і внутрішнього середовища організму, то це буде позначатися на характеристиках механічної роботи, а отже, і на особливостях прояву фізичних якостей в цілому. Серед загальних компонентів фізичних якостей виділяються такі, як:

- робота м'язів по переміщенню тіла або його сегментів;
- вплив на зовнішні об'єкти за допомогою м'язових зусиль;
- забезпечення м'язів, які працюють енергією;
- доставка та утилізація продуктів енергообміну;
- особливості прояву волі, сміливості, організованості та ін.

Останні являють собою психічні властивості людини, які підвищують ефект реалізації фізіологічних можливостей в умовах, що змінюються при вирішенні рухових завдань. Наявність загальних компонентів дає підставу вимірювати всі фізичні якості єдиним вимірником: або в одиницях механічної роботи (кГм), або в одиницях витрат енергії на досконалу механічну роботу (ккал).

Виділення *спеціальних компонентів* зумовлено проявом конкретних якостей людини, які визначаються змістом рухового завдання. Умови вирішення рухового завдання або групи відповідних завдань обумовлюють специфічність складу і характер взаємодії органів і структур організму, їх взаємодію і активність. Прояв особливостей цієї взаємодії є суть відображення спеціальних компонентів фізичних якостей, суть відмінності однієї якості від іншої. На основі спеціальних компонентів диференціюють вимірники для кожної фізичної якості:

- витривалість вимірюється граничним часом роботи;
- сила – вагою переміщуваних об'єктів;
- швидкість – кількістю рухів в одиницю часу;
- гнучкість – амплітудою рухів;
- спритність – координаційною складністю та точністю рухів.

Виховання фізичних якостей – це педагогічний процес формування певної сукупності біологічних і психічних якостей людини, які виражають її готовність до активної трудової діяльності.

Матеріальною основою для виховання фізичних якостей є фізичні здібності, які закладені природою в кожній людині.

Фізичні здібності – це відносно стійкі вроджені і набуті функціональні особливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії. Вроджені особливості визначаються відповідними задатками, набуті – соціально-екологічним середовищем в якому існує людина.

Розвиток фізичних здібностей – це єдність спадкових і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів і структур організму.

Закономірності виховання рухових якостей: гетерохронність (сензитивні періоди); фазність (фаза наростаючої працездатності, фаза відносної стабілізації працездатності, фаза тимчасового зниження працездатності, підвищеної працездатності); етапність (етап початкового впливу навантаження, етап поглибленого впливу навантаження, етап невідповідності навантаження зростаючим функціональним можливостям організму); перенесення у розвитку фізичних якостей (всередині однієї фізичної якості, перенесення між фізичними якістьми).

Принципи виховання рухових якостей: принцип відповідності педагогічного впливу віковим особливостям (напрями реалізації: стимулювання фізичних здібностей, спрямований розвиток фізичних здібностей); принцип розвиваючого ефекту (напрями реалізації:

повторюваність і послідовність); принцип спорідненої дії (напрями реалізації: накопичення потенціалу якості, реалізація потенціалу якості); варіативності (напрями реалізації: постійна зміна змісту рухового завдання, умови рішення завдань стимулюють учня до досягнення максимального спортивного результату).

Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Різновиди силових якостей та режими роботи м'язів. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

В теорії фізичного виховання поняття “сила” застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

При виконанні рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи:

- утримуючу, яка виконується за рахунок напруження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим (статична сила). Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанга) тощо;
- долаючу, яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при виконанні рухових дій;
- поступливу, яка виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо. Зауважимо, що в цьому режимі м'язи можуть проявити на 50-100% більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому;
- комбіновану, яка складається з почергової зміни названих вище режимів.

Отже, **сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.** Опором можуть виступати сили земного тяжіння; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса власного тіла; маса спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл; опір партнера тощо. Чим більший опір здатна долати людина, тим вона сильніша.

В процесі фізичного виховання розрізняють:

- абсолютну силу як здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні. Тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей.

Найбільші величини сили людина може проявити у м'язових напруженнях, що не супроводжуються зовнішнім проявом руху (статичні зусилля), або в повільних рухах. Абсолютна сила має вирішальне значення при необхідності долати великий опір;

- відносну силу, як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла. Вона має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі. Так, наприклад, утримання упору руки в сторони на гімнастичних кільцях (“хрест”) можливе лише тоді, якщо сила утримуючих м'язів буде рівною масі тіла гімнаста;
- швидкісну силу як здатність людини якнайшвидше долати помірний опір. Швидка сила пов'язана із здатністю людини якнайшвидше долати зовнішній опір у діапазоні від 15-20% до 70% від її максимальної сили у конкретній руховій дії. Вона є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях та подібних до них рухових діях;
- вибухову силу як здатність людини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час. Вона має вирішальне значення у стрибках, метаннях та інших одноактних і ациклічних вправах (боксі, боротьбі тощо).

У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, її прояву передуює механічне розтягування працюючих м'язів. Наприклад, перед метанням списа, гранати тощо енергійний замах сприяє підвищенню ефективності метання.

Засоби розвитку сили. Методика розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили. При розвитку сили використовують фізичні вправи виконання яких вимагає від учнів більшої величини зусиль, ніж у звичайних умовах. Ці вправи називають силовими.

Вправи з обтяженнями масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища. До них належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг вгору, по піску, снігу, воді).

Вправи у подоланні опору еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, а отже і максимальної сили, але менш ефективні для розвитку швидкої сили і непридатні для розвитку вибухової сили та негативно впливають на міжм'язову координацію.

Вправи у подоланні опору партнера. Їх особлива цінність полягає у тому, що, виконуючи їх, учні змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Вправи у самоопорі. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, коли одна група м'язів працює у долаючому, а протилежна – у поступливому режимах. Ці вправи сприяють зростанню м'язової сили та вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

Ізометричні вправи набули широкої популярності у 60-ті роки. Пізніше інтерес до них дещо знизився. В ізометричних напруженнях можна досягти тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Це дозволяє використати невичерпану енергію на вирішення інших педагогічних завдань, або виконати більшу кількість силових вправ.

При цьому застерігаємо, що ці вправи, особливо з субмаксимальним і максимальним напруженням, недоцільно застосовувати в заняттях з дітьми, підлітками, літніми людьми та особами, які мають порушення у роботі серцево-судинної системи, оскільки вимагають тривалої затримки дихання і натужування.

Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси

Цей напрямок в методиці силовій підготовки в літературі ще називають **методом повторних зусиль**. Він полягає у такій організації тренувального процесу, яка сприяє інтенсивному розщепленню білків у м'язах, продукти розпаду яких стимулюють їх синтез у період відновлення з наступною компенсацією міозину і відповідним зростанням м'язової маси.

Цей шлях розвитку максимальної сили найдоцільніший у фізичному вихованні дітей та підлітків, оскільки сприяє не тільки вдосконаленню їх сили, але й загальному зміцненню функціональних можливостей вегетативних систем.

Позитивними сторонами цього шляху збільшення м'язової сили є також:

- можливість контролювати техніку виконання рухових дій;
- зниження небезпеки одержати травму;
- можливість уникати натужування, які негативно позначаються на здоров'ї учнів.

Найефективнішими засобами силовій підготовки є вправи:

- з обтяженням масою предметів;
- з подоланням опору еластичних предметів;
- на спеціальних тренажерах.

Досить ефективними є також вправи:

- з опором партнерів;
- у подоланні опору маси власного тіла;
- у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями.

В процесі силовій підготовки учнів використовують **інтервальний та комбінований методи**. При цьому **величина опору** підбирається індивідуально і повинна бути такою, щоб конкретний учень міг долати його протягом **25-30 с до втоми**. Така тривалість роботи призводить до вичерпання засобів фосфогенів і активізації розщеплення білків. Тривалість до **10с** і більше **40-45с** не сприяє **ефективному зростанню** м'язової маси.

Велике значення для розвитку м'язової маси має **темп** виконання вправ. Найвищого тренувального ефекту можна досягнути при виконанні долаючої фази рухової дії за 1,0-1,5 с, а поступливої - за 2,0-3,0 с. при такому темпі на одноразове виконання вправи витрачається від 3,0 до 4,5 с. Якщо отриману тривалість роботи (20-35 с) поділити на оптимальну тривалість

одного повторення, то одержимо необхідну кількість **повторень** в одному підході, що складає від 6-8 до 10-12 разів (рис. 12).

Кількість **підходів** у роботі з початківцями складає 2-3; з підготовленими особами – до 5-6 на одну групу м'язів.

В одному занятті рекомендують проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів. Між підходами застосовується активний екстремальний інтервал відпочинку (відновлення ЧСС до 101- 120 уд/хв). Між серіями вправ для різних груп м'язів – повний комбінований інтервал відпочинку (91-100 уд/хв).

При активному відпочинку виконують повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення і розтягування.

Програма силової підготовки, яка складається на 4-6 тижнів і після досягнення адаптаційних процесів повинна мінятися, може будуватись або за принципом **комплексного** розвитку різних м'язових груп, або почергового розвитку певних м'язових груп.

При **комплексному** розвитку різних м'язових груп тижнева програма може на суміжних заняттях передбачати вплив на різні групи м'язів. Наприклад: 1-ше заняття – м'язи рук і плечового поясу; 2-ге – м'язи тулуба; 3-тє – м'язи ніг і тазу. У подальших заняттях цей цикл повторюється протягом 4-6 тижнів.

Така побудова системи суміжних занять досить ефективна у роботі з початківцями.

При **почерговому** розвитку певних м'язових груп на кожному занятті протягом 4-6 тижнів розвиваються одні і ті ж м'язові групи. Коли досягнуто необхідного тренувального ефекту, переходять до розвитку інших груп м'язів, а для збереження досягнутого тренувального ефекту слід продовжувати виконання силових вправ для уже розвинутих м'язів, але з навантаженням, що становить 30-40% від тих, що мали місце у розвиваючому циклі.

Слід зауважити, що при будь-якій системі побудови занять великі повторні навантаження на одні і ті ж групи м'язів слід планувати один раз на 2-3 доби.

Методика розвитку швидкої сили

Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкої сили, врахуйте фактори, що її зумовлюють. Це, в першу чергу, лабільність ЦНС, міжм'язова координація та реактивність м'язів. Зважаючи на це, найефективнішими **засобами** є вправи:

- з обтяженням масою предметів та масою власного тіла;
- з комбінованим обтяженням;

- з подоланням опору навколишнього середовища;
- на спеціальних тренажерах.

Тренувальні завдання виконують переважно **методами інтервальної та комбінованої** вправи і періодично ігровим і змагальним.

Величина обтяжень складає 20-80% від максимальної сили, а швидкість і частота рухів 70-100% у тій же вправі.

Тривалість безперервного виконання тренувального завдання повинна бути такою, щоб **швидкість**, частота та амплітуда рухів **не падали**. В середньому оптимальна тривалість вправи при швидкості або частоті рухів 91-100% становить **6-8 с**. У вправах з інтенсивністю 71-90% - вона може бути від 8-10 до 20-22 с. Наприклад, у бігу з обтяженнями (залежно від швидкості) довжина тренувальних відрізків може складати від 20-30 до 100-150 м, а в ациклічних вправах з повторним подоланням опору предметів – від 6-8 до 20-30 разів в одному підході, у стрибкових вправах – від 3-6 до 20-30 відштовхувань підряд.

Для розвитку реактивності м'язів виконують фізичні вправи з комбінованим режимом роботи. При цьому необхідно домогтись швидкого переходу від фази амортизації до робочої фази (долаючий режим), для чого в бігу, стрибках та інших подібних вправах приземляються на помірно напружену ногу (активно зустрічають опору).

В одній серії, без суттєвого зниження працездатності, конкретну вправу можна виконати від 3-4 до 5-6 разів. Критерієм якості виконання вправи служить збереження запланованої швидкості (чи частоти) і амплітуди рухових дій при відповідному обтяженні у кожному підході. При застосуванні вправ загального впливу (плавання, веслування з додатковим опором тощо) оптимальним навантаженням для **початківців є 2-3 серії і 5-6** - для добре тренуваних.

При виконанні вправ, що вимагають високої активності обмеженої кількості скелетних м'язів, кількість серій може бути більшою, але при цьому застосовують вправи для різних груп м'язів.

Екстремальний активний інтервал відпочинку між вправами і серіями - комбінований (до пульсу 91-110 уд/хв).

На окремому занятті ці вправи дають на початку основної частини, а в суміжних заняттях не частіше 2-3 разів на тиждень.

Приступаєте до виконання швидко-силових вправ з додатковим обтяженням лише після доброго засвоєння техніки необтяженого виконання цієї вправи.

Методика розвитку вибухової сили

Засобами вдосконалення вибухової сили є вправи:

- з обтяженням масою предметів;
- балістичного характеру (метання, стрибки);
- у швидких (вибухових) ізометричних напруженнях;
- з комбінованим обтяженням масою власного тіла плюс маса предметів.

При використанні обтяжень та ізометричних вправ застосовуйте **метод інтервальної вправи**; стрибки і метання проводьте ігровим і змагальним методами, але і в останньому випадку регламентуйте масу предметів, загальний обсяг вправ та тривалість і характер відпочинку.

Для застосування кожного засобу при розвитку вибухової сили характерні свої режими тренувальних навантажень, які детально будуть розглянуті нижче.

Методика застосування вправ з обтяженнями

Величина обтяження від 20-30% до 70-80% від максимального в даній вправі. Кількість **повторень** в одному підході від 3-4 до 8-10, а за тривалістю - 5-10 с.

Темп рухових дій – 70-100% з конкретним обтяженням з акцентом на якнайшвидше виконання робочої (долаючої) фази рухової дії.

Кількість **підходів** від 2-3 до 5-6 у вправах *загального* впливу і у 2-3 рази більше у вправах *локального* впливу.

Тривалість **активного відпочинку** до відновлення пульсу на рівень 91-110 уд/хв. Під час відпочинку виконують вправи на відновлення дихання, розслаблення, помірне розтягування, що на 10-15% прискорює відновлення працездатності та посилює тренувальний ефект.

Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини; фактори, що зумовлюють прояви швидкості. Природні темпи розвитку швидкості та засоби розвитку швидкості. Численними дослідженнями встановлено, що прудкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки , наприклад,

наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції. Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу – спринт).

Вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину – швидкість бігу по дистанції.

Коротко охарактеризуємо кожен з названих компонентів прудкості.

Руховою реакцією прийнято називати здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Рухова реакція включає:

- сприйняття подразника певними рецепторами;
- передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС;
- аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;
- передачу сигналу-відповіді до необхідних м'язів;
- збудження м'язових волокон і відповідь на подразник певним рухом чи руховою дією.

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час). Розрізняють різні реакції.

Проста рухова реакція людини – це її здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник (сигнал).

Класичним прикладом простої реакції є старт у бігу, плаванні тощо.

Латентний час простої реакції у нетренованих осіб становить 0,2-0,3 с, а в добре тренуваних - коливається в межах 0,1-0,2 с. Він обумовлений генотипом, мало піддається тренуванню. Проста реакція має широкий діапазон переносу. Люди, які швидше реагують в одних ситуаціях, виявляються швидшими і в інших. Тренування у різних швидкісних вправах позитивно позначається і на розвитку швидкості простої реакції. У зворотному напрямку перенос відсутній.

В процесі рухової діяльності, коли людина взаємодіє з предметами, приладами, партнерами та суперниками, постійно виникає дефіцит часу і простору, тому для її ефективності велике значення має здатність людини правильно і своєчасно реагувати на навколишні подразники. Це **складні реагування**, які залежать від оперативності точної оцінки ситуації, вибору оптимального рухового рішення та швидкості його реалізації.

В екстремальних умовах рухової діяльності частіше за все зустрічаються реакції на об'єкт що рухається (ROP) та реакції вибору адекватної рухової дії на певні подразники (PB).

Реакція людини на об'єкт, що рухається. Це її здатність якнайшвидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.

В основі реагування на об'єкт, що рухається, лежить уміння постійно утримувати його в полі зору, оцінювати просторові і часові параметри переміщення об'єкта та швидко підбирати адекватні відповіді.

Реакція вибору – це здатність людини якнайшвидше і точніше добирати адекватні відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

Складність PB обумовлена великою різноманітністю можливих змін обставин. Велику роль у скороченні часу на реагування відіграє фактор передбачення ситуації на основі оцінки просторово-часових характеристик рухів у фазі підготовчих дій.

В процесі побутової та професійної рухової діяльності сучасна людина постійно стикається з необхідністю швидко й адекватно реагувати на подразники, що очікуються або раптово виникають. Деякі види професійної діяльності прямо пов'язані з такою необхідністю. Це накладає на вчителя обов'язок піклуватись про розвиток рухової реакції учнів, готуючи їх до майбутнього дорослого життя.

Швидкість поодиноких рухів. Прості необтяжені рухи (одиначний удар у боксі, укол у фехтуванні, метання, стрибки) вимагають максимального прояву швидкості. У складніших за координацією рухах швидкість їх виконання залежить від удосконалення міжм'язової координації. Чим складніша за координацією та зовнішнім опором рухова дія, тим більше час її виконання обумовлений координаційними та силовими можливостями людини.

Частота (темп) не обтяжених рухів виключно важливе значення має у циклічних рухових діях (спринт) та при швидкому повторенні ациклічних рухів (серія ударів у боксі). Кожна рухова дія такого типу є упорядкованим чергуванням напруження та розслаблення м'язів-синергістів з одночасним розслабленням та напруженням антагоністів. При цьому слід пам'ятати, що процеси розслаблення протікають значно повільніше, ніж напруження. При невисокому темпі це чергування протікає чітко і безпомилково. При збільшенні темпу настає такий момент, коли збудження м'язів-синергістів та антагоністів частково співпадає, що

призводить до виникнення швидкісної напруженості, яка не дозволяє збільшувати і навіть підтримувати частоту рухів.

Швидкий початок руху (різкість) залежить від прояву вибухової сили і має значення для ефективності швидкісно-силових вправ, зростання швидкості початку рухів.

Основними факторами, що детермінують прояв прудкості, є:

- **рухливість нервових процесів.** Збудливість рухових центрів лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів, лабільність нервових процесів – частоту рухів. При цьому нагадуємо, що надто висока частота рухів може викликати небажану швидкісну напруженість, тому швидкісні вправи слід виконувати з варіативною частотою рухів.

Найсприятливіші передумови для вдосконалення рухливості нервових процесів складаються у дитячому віці (до 12-13 років);

- **потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму.** Найоперативнішим і найпотужнішим енергетичним ресурсом швидкої роботи є процес ресинтезу АТФ за рахунок КрФ. Але ємність цього джерела енергії невисока.

Уже на 6-8 с інтенсивної роботи швидкість її утворення знижується, а на 30-тій с - падає майже вдвічі. Високо інтенсивна швидкісна робота викликає кисневий борг (до 95% кисневого запиту) і призводить до значного накопичення молочної кислоти у м'язах та крові. Тому для досягнення високих результатів у вправах швидкісного характеру важливе значення має здатність організму до погашення кисневого боргу та потужність буферних систем.

Вправи з граничною та награничною інтенсивністю, що тривають від 2-3 до 6-7 с, розвивають рухливість та потужність креатин фосфатного джерела енергії і буферних систем, а менш інтенсивна робота (від 8-10 до 20-30 с) розширює ємність цього джерела енергії та можливості буферних систем організму;

- **рівень розвитку швидкої та вибухової сили.** В процесі виконання швидких рухових дій приходить долати значний опір, тому швидкість у цілісній руховій діяльності залежить від рівня швидкої та вибухової сили. Наприклад, швидкість бігу залежить від частоти і довжини кроків, а останні, в свою чергу, – від сили і швидкості відштовхування та амплітуди рухів ніг. Високий рівень вибухової сили сприяє покращенню здатності до швидкого початку рухів;

- **рівень розвитку гнучкості.** Еластичність опорно-рухового апарату є необхідною умовою виконання вправ з великою амплітудою і меншої

витрати енергії. Тому вправи на розтягування та розслаблення м'язів повинні бути складовою частиною тренування, спрямованого на вдосконалення пружкості;

- **інтенсивність вольових зусиль.** З метою підвищення емоційного тла тренувань та мобілізації вольових зусиль доцільно широко використовувати ігровий та змагальний методи.

Прогресивний природний розвиток пружкості спостерігається **до 14-15 років** у дівчат та **до 15-16 років** у хлопців. Надалі швидкість цілісних рухових дій у дівчат дещо погіршується, а в хлопців продовжує повільно зростати до 17-18 років і потім стабілізується. Це, звичайно, не означає, що після 15-16 років неможливо досягти суттєвого поліпшення пружкості за рахунок спеціалізованого тренування. При цьому досягнення будуть значно кращими, якщо тренування розпочати в період її активного природного розвитку.

Спеціальними дослідженнями визначені оптимальні вікові періоди розвитку різних проявів пружкості. Так, від 7-8 до 11-12 років найкраще розвиваються рухові реакції та частота рухів, і в 13-14 років ці показники наближаються до величин, що характерні для дорослих.

Цікаво, що цей віковий період найсприятливіший щодо темпів розвитку координаційних здібностей. Тому саме у цьому віці треба вдосконалювати техніку циклічних швидкісних вправ.

У віці від 11-12 до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій (поодиноких і циклічних).

Отже, виходячи з біологічних закономірностей розвитку пружкості та швидкісно-силових можливостей підлітків, саме в цей віковий період доцільно комплексно розвивати власне швидкісні та швидкісно-силові можливості.

Характеристика «швидкісного бар'єру», попередження появи «швидкісного бар'єру» під час занять. Методичні прийоми усунення «швидкісного бар'єру». «Швидкісний бар'єр», його профілактика та усунення

Методика вдосконалення швидкості циклічних й ациклічних рухових дій внутрішньо суперечлива. З одного боку, для отримання тренувального ефекту необхідно багаторазово повторювати рухові дії з награницною і граничною швидкістю, з іншого – це приводить до стабілізації часових, просторово-часових, силових, ритмічних параметрів техніки.

Внаслідок багаторазового повторення конкретної вправи у відносно постійних умовах (швидкість рухової дії, частота рухів, їх амплітуда та величина зовнішнього опору) формується динамічний стереотип, який згодом стає рутинним. Спроби шляхом збільшення обсягу тренувальних навантажень домогтись зростання швидкості не приносять успіху, а призводять до ще міцнішої стабілізації параметрів техніки рухової дії і, як наслідок, швидкості її виконання. Таке явище отримало назву “швидкісний бар’єр”.

Основною причиною виникнення швидкісного бар’єру є одноманітність засобів і методів тренування та умов, у яких вони застосовуються.

Для уникнення швидкісного бар’єру в заняттях з початківцями слід дотримуватись таких методичних правил:

- якомога пізніше спеціалізувати учнів у конкретному виді швидкісних вправ;
- удосконалювати швидкість за рахунок різнобічної фізичної підготовки, застосовуючи різноманітні фізичні вправи;
- для розвитку власне прудкості не слід спішити застосовувати вправи з максимальною швидкістю;
- достатній тренувальний ефект на початковому етапі підготовки дають вправи з інтенсивністю 70-90%;
- знижувати координаційну складність рухової дії шляхом виконання її частин;
- добрий ефект для профілактики швидкісного бар’єру дає застосування ігрового і змагального методів.

Для усунення швидкісного бар’єру застосовують два методичні підходи: «руйнування» та «згасання».

Суть “руйнування” полягає у штучному створенні умов, за яких людина змушена виконувати вправу з більшою швидкістю, ніж у звичайних умовах, а саме:

- застосування буксирних пристроїв;
- виконання швидкісних вправ у полегшених умовах (біг по нахиленій доріжці, зміна ваги приладів для метання);
- використання сприятливих факторів зовнішнього середовища (біг за вітром, плавання і веслування за течією, їзда на велосипеді за лідером тощо).

Суть «згасання» полягає у тривалому виключенні із програми тренування швидкісної вправи, що повинно викликати «забування»

параметрів її динамічного стереотипу. При цьому слід пам'ятати, що швидкість їх згасання різна: часові, темпові, просторово-часові та силові параметри руху згасають швидше, ніж просторові.

В той час, коли вправа, в якій виник швидкісний бар'єр, не виконується, в програму тренування включають вправи на розвиток швидкої сили. Внаслідок зростання швидкісно-силового потенціалу стане можливим зростання швидкості.

Загальна характеристику витривалості як фізичної якості людини; фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Природні темпи розвитку витривалості та засоби розвитку витривалості. Загальна характеристика витривалості

Різні люди мають різну здатність виконувати певні види робіт. Одні успішно виконують високо інтенсивну роботу і зазнають труднощів при тривалій роботі. Одні виконують роботу тривалий час не знижуючи інтенсивності, інші – швидко знижують інтенсивність і припиняють роботу. Окремі особи (включаючи і дітей) мають дивовижну працездатність. Фізкультурно-спортивні події багаті на такі факти, як наприклад: норвежець Дік Тот за 24 години пробіг 261 км. В міжнародних змаганнях зі спортивної ходьби на 100 км у Женеві в 1983 році взяла участь 7-річна швейцарка Наталі Ліндер, 10-річний американець. 42-річний австралієць Рон Грант подолав відстань 400 м по розпечених до 40-600С піщаних дюнах австралійської пустелі за 3 доби 17 годин і 52 хвилини. 11-річний англійський школяр Томас Грегорі за 12 годин переплив протоку Ла-Манш. Що дозволило їм продемонструвати такі високі показники працездатності? Очевидно, кожен читач відповість – витривалість. І насправді витривалість людського організму має величезні ресурси, які за певних умов можна реалізувати. Щоб переконатись в цьому, досить згадати ще такі факти: більше, як 6 діб (142 год.15 хв.) безперервно грали в теніс два молоді американці, а австралієць Яніс Курас у 1987 році подолав 1005 км за 5 діб, 14 годин і 47 хвилин.

Хто ж витриваліший? Той, хто за рівних умов може ефективніше виконувати фізичну роботу (Яніс Курас), чи той, хто за визначений час виконає більшу кількість роботи(Дік Тот)? І в першому, і в другому випадку якість роботи чітко обумовлюється, але її критерії дещо інші. **Витривалість є немов би зворотньою стороною втоми.** Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього наступає пізніше.

Отже, **фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності.**

Фактори, що зумовлюють витривалість людини

Важливим для вчителя є знання факторів, що зумовлюють витривалість, оскільки їх урахування, розвиток і вдосконалення лежать в основі методики виховання витривалості. Такими факторами є:

- **структура м'язів.** Люди, у яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до тривалої роботи. Проте змінити структуру м'язів ми не в змозі, і тому цей фактор можна лише враховувати;

- **внутрішньом'язова координація** проявляється у почерговому залученні до роботи рухових одиниць м'язів при тривалому виконанні вправ з неграничною інтенсивністю. Вона добре розвивається при виконанні вправ на тлі помірної втоми. При жорстких режимах навантаження та відпочинку до роботи залучається щораз більша кількість рухових одиниць м'язів, що несуть основне навантаження у відповідній вправі. Це, в свою чергу, прискорює розвиток втоми;

- **міжм'язова координація** допомагає у залученні до роботи лише тих м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні певної вправи. Це сприяє економії енергії, а, отже, забезпечує можливість виконувати більшу за обсягом і інтенсивністю роботу. Хороша міжм'язова координація зовні проявляється у плавності, злитості рухів, відсутності скутості. При недостатній тренуваності на тлі втоми знижується активність основних (необхідних) м'язових груп і підвищується активність м'язів, які не повинні брати участі у виконанні даної рухової дії. Це призводить до зниження ефективності рухів, збільшення енерговитрат, поглиблення втоми і, як наслідок, падіння працездатності.

Міжм'язова координація вдосконалюється при виконанні тренувальних завдань лише на тлі помірної втоми;

- **продуктивність роботи систем енергозабезпечення.** В досягненні високих показників витривалості важливе значення має фактор енергозабезпечення м'язової діяльності, яке досягається ефективним функціонуванням системи постачання кисню до організму (аеробне джерело).

Показниками ефективності роботи цієї системи є її потужність, ємність, рухливість та економічність:

- потужність – визначається рівнем МПК (провідні атлети світу у видах спорту на витривалість мають МПК: жінки 70 мл/кг/хв та чоловіки 80 мл/кг/хв);
- ємність системи енергозабезпечення визначається об'ємом запасів субстратів окислювальних реакцій, що можуть бути використані при тривалому виконанні напруженої роботи;

- рухливість системи аеробного енергозабезпечення характеризується швидкістю розгортання процесів окислення на початку інтенсивної і довготривалої роботи та при значних змінах інтенсивності виконання тривалої безперервної роботи (рваний біг). Чим швидше розгортаються аеробні процеси до оптимального рівня, тим економніше проходить енергозабезпечення і продуктивнішою є робота. У нетренованих осіб розгортання функціональних можливостей аеробної системи триває 3-5 хв., а у добре тренованих - починається в кінці першої хвилини;
- економічність рухових дій. Чим менше енергії витрачає людина на одиницю виконаної роботи, тим продуктивнішою вона буде.

Економічність рухових дій – це комплексний показник, що включає:

функціональну економічність, обумовлену ступенем узгодженості в роботі вегетативних систем та здатністю тривалий час працювати у стійкому стані; **технічну** економічність, обумовлену раціональною структурою рухових дій і їх автоматизацією; **фізичну** економічність, обумовлену запасом сили, швидкості, гнучкості та координації рухів.

Значний вплив на прояв витривалості мають **психічні якості**, що характеризуються силою мотивів та стійкістю установки на результат діяльності.

Засоби виховання витривалості

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх учнів;
- при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Перерахованим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо), але **монотонність та низький рівень емоційності роблять їх мало-ефективними для дітей і підлітків**. Для них

досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні та рухливі ігри, танці та аеробіка.

Допоміжним засобом комплексного розвитку витривалості є спеціальні **дихальні вправи**. Вони полягають у регулюванні зміни частоти, глибини та ритму дихання, легеневій гіпервентиляції та нормованій затримці дихання, доцільній синхронізації дихання з фазами рухових дій, вибіркового застосування дихання різного типу – ротового і носового, грудного і черевного.

Ці ж вправи доцільно застосовувати для розвитку швидкісної витривалості.

Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в **ускладнених умовах** (біг угору, плавання проти течії) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями.

Підвищенню ефективності вправ з розвитку витривалості сприяє цілеспрямоване використання **факторів зовнішнього середовища**: температура повітря, відносна вологість, ультрафіолетова радіація, атмосферний тиск тощо. Серед них найбільший вплив має гірський клімат. Оптимальна висота, на якій доцільно тренувати витривалість, є зона від 1500 до 2500м над рівнем моря.

Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком

Загальна витривалість хлопців має високі темпи приросту від 8-9 до 10, від 11 до 12 та від 14 до 15 років (Рис. 14).

У віці від 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості у хлопців різко знижуються, а в інші періоди спостерігаються середні темпи її приросту.

Швидкісна витривалість хлопців має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи припадають на вікові періоди від 11 до 13, від 14 до 15 та від 16 до 17 років.

Суттєво відрізняється від хлопців динаміка природного розвитку витривалості у **дівчат**. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років, потім вона протягом двох років зростає повільно, а у віці від 15 до 17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі.

Найвищі світові досягнення у видах спорту на витривалість демонструються людьми у віці від 20-22 до 30-32 років. Це свідчить про те, що найбільші абсолютні величини показників різних видів витривалості спостерігаються в осіб, які досягнули біологічної зрілості.

Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний **контроль** її рівня.

Контроль рівня розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід здійснювати після доброї спеціальної розминки. Об'єктивність контролю залежить від психологічних установок та мотивації учнів, ідентичності умов у всіх повторних тестуваннях та постійності тестів.

Загальну витривалість можна контролювати й оцінювати за допомогою таких тестів:

- тривалість бігу з швидкістю 50-60% від максимальної;
- пробігання певної дистанції (1000, 2000 і т. д.) за найменший час;
- пробігання якомога більшої відстані за визначений час (наприклад, тест К.Купера).

Швидкісну витривалість контролюють шляхом визначення максимальної швидкості подолання змагальної дистанції (наприклад, 100м у бігу), потім з максимальною швидкістю пробігають (пропливають і т. ін.) дистанцію, на подолання якої потрібно затратити час від 15 до 90с, і визначають середню швидкість її подолання. Чим меншою є різниця між максимальною швидкістю на змагальній дистанції та середньою швидкістю на контрольній, тим вищий є рівень розвитку швидкісної витривалості.

Силу витривалість в **ациклічних вправах** визначають двома шляхами:

- за допомогою тесту на максимально можливу кількість подолання значного (50-70% від максимального) зовнішнього опору в одному підході;
- тестом на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного (20-40%) зовнішнього опору за дозований час (20-60с).

В **циклічних вправах** силу витривалість визначають за динамікою довжини кроків у бігу на відповідній дистанції.

Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини; фактори, що зумовлюють прояви спритності. Методика розвитку спритності. Загальна характеристика спритності

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому слід враховувати, що вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні тощо) або

нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається в процесі діяльності (наприклад, в іграх та єдиноборствах).

Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу.

Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються в процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний.

Отже, спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Фактори, що визначають спритність

Серед факторів, що обумовлюють спритність, слід відзначити:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухову пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. В цьому контексті слід відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;
- ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;
- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність.

Загальні основи методики вдосконалення спритності

У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки використовуються складно-координаційні вправи, то одночасно вдосконалюється і спритність. В свою чергу, вибіркове вдосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє вдосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно вдосконалюючи **спритність**
школярів, використовують різні методичні прийоми, серед яких відзначимо:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову вдосконалення спритності - **новизну вправ.**

При цьому застосовують такі параметри навантаження:

- **складність рухових дій** учнів коливається в межах від 40% до 70% від максимального рівня (тобто того, перевищення якого не дозволяє виконувати завдання: зберегти рівновагу, оцінити просторові чи часові параметри тощо). Така складність ставить перед функціональними системами організму учнів вимоги, які стимулюють адаптаційні реакції, але не викликають втоми аналізаторів, забезпечуючи можливість виконати достатній для тренування обсяг роботи;

- **інтенсивність роботи** у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, з включеннями нескладних акробатичних вправ, стрибків тощо;

- **тривалість** окремої вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120с, або до появи втоми;
- **кількість повторень** окремої вправи (підходу, завдання) при нетривалій роботі (до 5с) може бути від 6 до 10-12, при триваліших завданнях – 2-3;
- **тривалість активного або пасивного відпочинку** між вправами - 1-2хв. Під час активного відпочинку паузи заповнюють вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини та фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Загальна характеристика гнучкості

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилків вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Гнучкість як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під **активною** гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобі, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Під **пасивною** гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Амплітуда пасивних переміщень майже завжди значно більша за амплітуду активних рухів. Різницю між ними називають **резервом гнучкості**. Чим більший резерв, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко домогтись результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за **3-4 місяці** щоденних занять можна досягти 80-95% рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожилків може призвести навіть до пошкоджень суглобів. Тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Фактори, від яких залежить прояв гнучкості

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є:

- **будова суглобів:** їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Найбільша анатомічна рухливість властива кулястим суглобам як за амплітудою, так і за напрямками рухів.

На величині рухливості суглобів позначаються індивідуальні особливості будови суглобів, зокрема виступи на кістках та їх розміри.

Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків;

- **сила м'язів**, що здійснюють рухи у конкретному суглобі, та їх еластичність, а також еластичність, зв'язок і сухожилків. Під час розтягування м'язи можуть збільшувати свою довжину на 30-40 і навіть 50% відносно стану спокою;

- **міжм'язова координація** та здатність **розслабляти** м'язи. В учнів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається;

- **температура тіла** та інтенсивність кровообігу. Здатність м'язів, зв'язок і сухожилків до розтягування покращується із підвищенням їх температури та збільшенням кровотоку;

• **стан психіки та емоцій.** Найсприятливішим є врівноважений стан. Надмірне збудження та пригніченість негативно позначаються на прояві гнучкості, а отже, і на її розвитку.

Методика розвитку гнучкості

У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Перед початком роботи з удосконалення гнучкості визначають рівень розвитку активної і пасивної рухомості в суглобах. Чим більша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І чим менша ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів, зв'язок, сухожилків та довільного розслаблення м'язів. Виходячи з цього, вчитель обирає засоби.

Зрозуміло, що в руховій діяльності людина проявляє переважно активну гнучкість, але функціональною передумовою її розвитку є пасивна гнучкість. Тому вдосконалення гнучкості завжди починають з пасивної, яка розвивається у 1,5-2 рази швидше, ніж активна.

На початку кожного заняття з розвитку гнучкості треба добре розім'яти як організм загалом, так і м'язи, які будуть піддаватись розтягуванню, і вжити заходів, щоб протягом всього заняття підтримувати організм у розігрітому стані.

Вправи на розтягування виконують **повторним або комінованим методом.**

Тривалість вправи може коливатись від 15-20с до кількох хвилин. При цьому слід пам'ятати, що досягнути максимальної (для конкретного стану учнів) амплітуди можна лише через 10-15с після початку вправи. Протягом наступних 15-30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується.

Дослідження показали, що для розвитку гнучкості в різних суглобах треба затратити різну кількість повторень вправи в занятті.

Щоб уникнути монотонності та небажаної втоми для дітей та підлітків вправи дають серіями (3-5 серій) з 10-20 повторень у кожній..

Для розвитку гнучкості дорослим людям треба давати в 1,5-2 рази більшу кількість повторень вправи. Жінкам можна давати на 10-15% менше навантаження, ніж чоловікам для досягнення того ж ефекту.

Індивідуальним **критерієм достатності вправ на гнучкість є зменшення амплітуди рухів.**

Оптимальна тривалість **статичних вправ** – 6-12с.

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка повинна поступово зростати при виконанні вправ в кожному наступному повторенні, або принаймні зберігатись.

В пасивних вправах з обтяженням величина обтяження повинна складати у початківців 30% від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

У вправах з самозахопами слід орієнтуватись на суб'єктивні відчуття легкого поколювання у м'язах.

Гарний ефект при вдосконаленні гнучкості дає **сходиноподібна** інтенсивність, при якій після досягнення біляграничної амплітуди утримують це положення 5-10с, а потім збільшують амплітуду на 8-12% і знову 5-10с утримують це положення.

Темп виконання повторних рухів повинен бути повільним, особливо у першій серії.

Відпочинок між вправами та їх серіями може **тривати** від 10-20с до кількох хвилин, і його тривалість можна визначити за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи.

За **характером** він може бути пасивним, якщо тривалість вправи 10-20с, або активним, якщо тривалість вправи більша.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягнути, якщо розвивати гнучкість **щоденно**, або і два рази на день. За такої умови за 3-4 місяці можна досягти 80-90% анатомічної рухливості.

На етапі збереження рухливості в суглобах обсяг вправ можна зменшити на 50%. Їх достатньо виконувати 3-4 рази на тиждень у в поєднанні з силовими і швидко-силовими вправами

2.1.7. Форми організації занять з фізичного виховання

Позаурочні та позашкільні форми організації занять з фізичної культури, їх класифікація.

Позакласні форми організації занять. До позаурочних форм відноситься все, що відбувається в школі стосовно фізичної культури, окрім самих уроків фізичної культури: 1) ранкова гімнастика до занять; 2) перерви здоров'я; 3) фізкультурні хвилинки і паузи; 4) заняття в спортивних секціях за видами спорту; 5) заняття в секціях загальної фізичної підготовки; 6) заняття в секціях ритмічної і атлетичної гімнастики; 7) шкільні змагання; 8) туристичні походи і зльоти; 9) свята з фізичної культури; 10) дні здоров'я, плавання тощо. Мета позаурочних заходів полягає в тому, щоб: а) сприяти повному і успішному оволодінню матеріалом програми з предмету «Фізична культура»; б) задовольнити інтереси школярів до занять масовими видами

спорту і на цій підставі виявляти дітей, які мають здібності до певних видів спорту; в) забезпечити здоровий, активний, змістовний відпочинок. Зміст занять визначається з урахуванням віку, статі та інтересів школярів.

Форми організації фізичного виховання в системі позашкільних закладів. В нашій країні існує широка сітка позашкільних закладів різних типів. Позашкільні спортивні, оздоровчо-виховні і культурно-оздоровчі заклади включають різноманітні форми організації фізичного виховання дітей шкільного віку.

1. Систематичні заняття обраним видом спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) або спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) чи школах вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

2. Заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах.

3. Фізкультурні заходи в літніх і зимових оздоровчих таборах. Основними завданнями в таборах є організація активного відпочинку, фізична підготовка школярів, зміцнення їх здоров'я. Особлива увага приділяється плаванню.

4. Різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку, на дитячих площадках, лижних базах, човникових станціях та інших місцях масового відпочинку.

5. Заняття фізичними вправами, спортивні розваги і змагання за місцем проживання або у фізкультурно-спортивних клубах (ФСК).

6. Навчально-тренувальні і масово-оздоровчі заняття в туристичних таборах (на туристично-екскурсійних базах).

Різноманітні форми організації ФВ створюють умови для більш повного задоволення індивідуальних та спортивних інтересів і запитів підростаючого покоління за рахунок широкого діапазону форм і видів фізкультурних і спортивних занять, які проводяться у позашкільних спортивних і культурно-оздоровчих закладах.

Форми фізичного виховання в сім'ї

До найбільш розповсюджених форм фізичного виховання дітей шкільного віку в сім'ї відносять:

1) *ранкова гігієнічна гімнастика*;
2) *фізкультурні хвилинки (паузи)* під час виконання домашніх завдань;
3) *індивідуальні заняття різними фізичними вправами в домашніх умовах*:

- силова (атлетична) гімнастика;
- оздоровча аеробіка (танцювальна аеробіка, шейпінг);
- стретчинг, каланетика та ін.;

4) *активний відпочинок на свіжому повітрі* у вільний від уроків і домашніх завдань час. Він включає прогулянки, катання на велосипеді, купання, ходьбу на лижах, різні ігри і т. ін. Загальний час, який відводиться на активний відпочинок повинен становити 1,5-3 години;

5) *участь разом з батьками у різних змаганнях-конкурсах* (по типу “Мама, тато, я – спортивна сім’я”) і *вікторинах*;

6) *сімейні походи* (пішохідні, лижні, велосипедні, водні) у вихідні дні і під час канікул;

7) *процедури загартування*, які застосовують після зарядки, самостійних занять фізичними вправами або перед сном.

Фізичне виховання дітей в сім’ї потребує від батьків певних знань, досвіду, терпіння і безпосередньої участі. Батьки повинні: періодично проводити бесіди зі своїми дітьми на теми здорового способу життя; залучати їх до систематичних занять фізичними вправами і спортом; займатися разом з дітьми оздоровчими фізичними вправами; слідкувати за станом фізичного розвитку, поставою, здоров’ям.

Характерні ознаки уроку. Зміст, структура та вимоги до уроку фізичної культури

На уроках фізичної культури вирішуються стратегічні питання фізичного виховання: всебічний і гармонійний розвиток учнів, їх спрямована і ефективна підготовка до життя. Урок фізичної культури відрізняється від інших загальноосвітніх уроків: 1) є наймасовішою формою організації систематичних занять школярів фізичними вправами; 2) проводиться на основі науково обґрунтованої програми фізичного виховання, яка розрахована на тривалий термін навчання; 3) здійснюється під керівництвом вчителя з урахування віко-статевих та індивідуальних особливостей учнів; 4) сприяє спрямованому розвитку і фізичній підготовленості школярів, оптимізації їх фізичного стану.

Вимоги до уроку:

1. *Чіткість постановки цілей і завдань.* Оптимальна кількість задач, які ставляться на уроці повинна бути не більше 3.

2. *Відповідність навчального матеріалу програмі фізичного виховання і характеру поставлених завдань.* Позапрограмний матеріал може використовуватися лише з метою індивідуального навчання.

3. *Цілеспрямований відбір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичної мети і завдань уроку.* Жодна дидактична мета чи завдання не може бути вирішена без обдуманого відбору навчального матеріалу з одного

боку і досягнутого рівня підготовленості та віко-статевих особливостей учнів з іншого боку.

4. *Тісний зв'язок уроку з попередніми і наступними.* Навчальний матеріал, обсяг і інтенсивність навантаження кожного уроку повинні бути взаємопов'язані з попередніми і наступними уроками.

5. *Сполучення фронтальної, групової та індивідуальної роботи.* Навчальний процес може бути якісним і ефективним лише при урахуванні індивідуальних особливостей учнів і навчального матеріалу.

6. *Постійна видозміна змісту уроку, методики його організації і проведення.* Різноманітність змісту, методики і процесуального забезпечення уроку сприяє формуванню інтересу до занять фізичними вправами і спонукає до їх активної діяльності.

7. *Забезпечення травмобезпеки уроку.* Добре продумана організація уроку, прийоми і способи допомоги та страхування, особлива увага, яка приділяється вправам з підвищеною травмобезпекою дає можливість виключити травмування на уроках.

8. *Постійний контроль за ходом і результатами навчальної діяльності учнів.* На кожному уроці забезпечується оперативне управління діяльністю учнів. Воно здійснюється на основі аналізу і оцінки виконання навчальних завдань і реакції організму на навантаження з урахуванням суб'єктивного відчуття учнів.

Структура уроку і характеристика його частин. Кожен урок складається з трьох взаємопов'язаних частин: підготовчої, основної і заключної.

1. *Підготовча частина уроку.* Основна її мета – підготувати учнів до виконання вправ основної частини. Виходячи з цього в підготовчій частині уроку вирішуються наступні методичні завдання:

- забезпечити організацію учнів та їх психічний настрій на заняття;
- активізувати увагу та підвищити емоційний стан учнів;
- забезпечити загальну функціональну підготовленість організму до активної м'язової діяльності;
- забезпечити спеціальну готовність до першого виду вправ основної частини (виконання підготовчих і підвідних вправ).

До підготовчої частини уроку включають ігрові завдання (2-3 хв.) для активізації уваги і підвищення емоційного стану учнів, стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, вправи в русі і на місці і т. ін.

Вправи з високою інтенсивністю не включаються до підготовчої частини уроку.

Загальна тривалість уроку складає 10-20% від загального часу відведеного на урок і залежить від завдань уроку, температури навколишнього середовища та ін.

2. *Основна частина уроку.* Мета основної частини – рішення завдань оздоровчого, освітнього і виховного значення.

В основній частині спочатку вивчаються нові рухові дії або їх елементи. Далі закріплюються або удосконалюються ті, які вивчені раніше. Зміст вправ, які виконуються в основній частині уроку повинен різнобічно впливати на розвиток учнів.

Тривалість основної частини залежить від обсягу і інтенсивності навантаження, статі і віку учнів і т. ін. В рамках шкільного уроку вона триває 25-30 хвилин.

2. *Заклучна частина уроку.* Мета заклучної частини уроку – поступове зниження функціональної активності учнів і приведення їх до відносно спокійного стану. Відповідно до цієї мети вирішується ряд методичних завдань:

- зниження фізіологічного збудження і зайвого напруження окремих груп м'язів;
- регулювання емоційного стану;
- підведення підсумків уроку з виставленням оцінки за результати діяльності учнів;
- повідомлення домашнього завдання для самостійних занять фізичними вправами.

Методи організації діяльності та способи виконання фізичних вправ на заняттях. Для організації учнів на практиці користуються:

- 1) елементарними способами управління;
- 2) різними способами виконання учнями вправ;
- 3) методами організації їхньої діяльності.

Елементарні способи управління – це шикування і перешикування для спільних дій, показу і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання під час засвоєння вправ і виховання фізичних якостей.

Серед способів виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний. *Одночасне* – це виконання одного або різних завдань, може бути пов'язане із завданнями в парах, трійках (одні виконують, а інші підтримують, страхують,

спостерігають, оцінюють, дають вказівки). *Почерговий* спосіб полягає в тому, що кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується переважно на першому етапі навчання. За *поточного* способу кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми (опорний стрибок). Цей спосіб використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка. Досить поширений *поперемінний спосіб* виконання вправ. Наприклад, під час вивчення метання м'яча в ціль або передачі м'яча в баскетболі учні стають у дві шеренги обличчям один до одного. Вправа виконується учнями то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку учнів. Він може застосовуватися на всіх етапах. *Позмінне* виконання вправ (по 4-6 і більше учнів) використовується залежно від кількості обладнаних місць занять, наявності інвентарю і обладнання.

Наявність елементарних способів управління учнями і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності учнів. У практиці ФВ застосовуються ***фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації***. Сутність *фронтального* методу полягає в тому, що всі учні класу водночас залучаються до виконання одного завдання. Він доцільний під час ознайомлення учнів із новим матеріалом, розучуванні порівняно простих вправ, що не потребують особливої страховки і допомоги, а також під час вдосконалення добре засвоєних вправ. Максимальне охоплення учнів руховою діяльністю дає змогу досягти високої щільності занять. Він є основним в організації фізичного виховання молодших школярів. Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують *груповий* метод, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності уроку. Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес ФВ за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп учнів. Сутність *індивідуального* методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі учні, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод підходить більше старшокласникам; може використовуватись у всіх частинах уроку і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ,

запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

2.2. ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (Методична частина)

2.2.1. План-конспект основної частини уроку для учнів 5 класів за варіативним модулем «Баскетбол» з вкленням до змісту техніко-тактичних вправ. Правила безпеки під час занять із спортивних ігор (баскетбол).

План-конспекти уроку фізичної культури №

для учнів _____ класу

Дата _____

Модуль: «_____».

Завдання уроку:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Місце проведення: _____.

Інвентар: _____.

ХІД УРОКУ

Частини уроку	№ з/п	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	

2.2.2. Схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури за його частинами, об'єктивні критерії оцінки ефективності уроку

Системний аналіз та оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури № ____ учнів ____ класу

Модуль «_____»

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____

Місце проведення: _____

Інвентар: _____

Оцінка якості уроку фізичної культури

№ з/п	Критерії оцінювання	Оцінка	
		за складову розділу	за розділ
	Підсумкова оцінка		

2.2.3. Програма навчання однієї окремо взятої рухової дії (за вибором студента), використавши три етапи процесу навчання

Вправа: Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції

Завдання 1. Сформулювати правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції:

- пояснення техніки бігу на короткі дистанції;
- пояснення правил змагань;
- демонстрація техніки бігу (розбір кінограм, фотографій).

Методичні вказівки: учитель ознайомлюється з особливостями техніки бігу кожного учня й визначає основні помилки й методи їх усунення.

Завдання 2. Навчити правильних бігових рухів:

- біг з високим підніманням стегна. Плечі не відхиляти назад; просування невелике;
- біг закидаючи гомілки назад (здійснюється на відрізках 20-30м). Більше амплітуду руху, невеликий нахил тулуба вперед;
- дріботливий біг (20-30 м). Плечовий пояс розслаблений, частота рухів невелика.

2.2.4. Методика вдосконалення силових можливостей школярів та контроль (тестові завдання) за розвитком сили у учнів молодших, середніх та старших класів.

Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси. Цей напрямок в методиці силової підготовки в літературі ще називають методом повторних зусиль. Він полягає у такій організації тренувального процесу, яка сприяє інтенсивному розщепленню білків у м'язах, продукти розпаду яких стимулюють їх синтез у період відновлення з наступною компенсацією міозину і відповідним зростанням м'язової маси.

Цей шлях розвитку максимальної сили найдоцільніший у фізичному вихованні дітей та підлітків, оскільки сприяє не тільки вдосконаленню їх сили, але й загальному зміцненню функціональних можливостей вегетативних систем.

Позитивними сторонами цього шляху збільшення м'язової сили є також:

- можливість контролювати техніку виконання рухових дій;
- зниження небезпеки одержати травму;
- можливість уникати натужування, які негативно позначаються на здоров'ї учнів.

Найефективнішими засобами силової підготовки є вправи:

- з обтяженням масою предметів;
- з подоланням опору еластичних предметів;
- на спеціальних тренажерах.

Досить ефективними є також вправи:

- з опором партнерів;
- у подоланні опору маси власного тіла;
- у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями.

В процесі силовій підготовки учнів використовують інтервальний та комбінований методи. При цьому величина опору підбирається індивідуально і повинна бути такою, щоб конкретний учень міг долати його протягом 25-30 с до втоми. Така тривалість роботи призводить до вичерпання засобів фосфогенів і активізації розщеплення білків. Тривалість до 10с і більше 40-45с не сприяє ефективному **зростанню** м'язової маси.

Велике значення для розвитку м'язової маси має **темп** виконання вправ. Найвищого тренувального ефекту можна досягнути при виконанні долаючої фази рухової дії за 1,0-1,5 с, а поступливої - за 2,0-3,0 с. при такому темпі на одноразове виконання вправи витрачається від 3,0 до 4,5 с. Якщо отриману тривалість роботи (20-35 с) поділити на оптимальну тривалість одного повторення, то одержимо необхідну кількість повторень в одному підході, що складає від 6-8 до 10-12 разів (рис. 12).

Кількість підходів у роботі з початківцями складає 2-3; з підготовленими особами – до 5-6 на одну групу м'язів.

В одному занятті рекомендують проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів. Між підходами застосовується активний екстремальний інтервал відпочинку (відновлення ЧСС до 101- 120 уд/хв). Між серіями вправ для різних груп м'язів – повний комбінований інтервал відпочинку (91-100 уд/хв).

При активному відпочинку виконують повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення і розтягування.

Контроль за розвитком сили:

- статична сила: кистьова динамометрія;
- силова витривалість: вис на зігнутих руках – дівчата і хлопці до 11 років. Підтягування на перекладині – хлопці 12 років і старше;
- вибухова сила: стрибок у довжину з місця;
- швидкісна сила: піднімання тулуба з положення лежачи упродовж 30 с.

2.2.5. Комплекс вправ для вдосконалення загальної витривалості для учнів 7 класу, використовуючи метод безперервної стандартизованої вправи

№ п/п	Засоби	Інтенсивність, (%)	Тривалість одноразового навантаження	Інтервали відпочинку (хв.)	Кількість серій	Інтервали відпочинку між серіями
1.						

2.2.6. Фізичні вправи, спрямовані на удосконалення рухової якості швидкості, а саме: - швидкості простої реакції; - швидкості циклічних та ациклічних рухових дій; - швидкості реакції вибору.

№ п/п	Засоби	Інтенсивність (%)	Вага обтяжень (%)	ПМ (раз., сек.)	Інтервали відпочинку між підходами (хв.)	К-сть серій (раз.)	Інтервали відпочинку між серіями (хв.)
1.							

2.2.7. Комплекс вправ, спрямованих на удосконалення рухової якості гнучкості (8-10 вправ): - колінних та гомілковостопних суглобів; - хребта

№ п/п	Засоби	Темп руху (повільний - П, середній - С)	Величина обтяження (%)	К-сть рухів в 1 підході (раз.) або тривалість руху (с, хв.)	Інтервали відпочинку (хв.)
1.					

2.2.8. Комплекс вправ для фізкультурних хвилинок, які мають сюжетну основу та спрямовані на підвищення функціональної спроможності учнів, врахувавши вихідні умови (вік учнів, місце уроку в розкладі, специфіку навчального предмета та характер роботи на уроці).

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Тривалість виконання, або кількість повторювань	Методичні рекомендації
1.	«Деревце» Стоячи або сидячи за столом, ноги разом, стопи притиснуті до підлоги, руки опущені, спина пряма.	Зробити спокійний вдих та видих, плавно підняти руки вгору, долонями всередину, пальці разом. Потягнутися вгору, уявити потужне, сильне деревце. Напружитись! Високий, стрункий стовбур тягнеться до сонця. Організм, як деревце, наливається силою,	20–30 сек. Напруження 5-6 сек.	Лікувальна дія саме в напруженні в кінці вправи. Опускаючи руки акцентувати увагу на розслабленні м'язів

		батьорістю, здоров'ям		
2.	«Гора» Стоячи або сидячи за столом, руки внизу	Повільно підняти руки вгору та зціпити їх у замок над головою. Уявіть, що ваше тіло – як гора. Одна половинка говорить: «Сила в мені!» – і тягнеться вгору. Інша говорить: «Ні, сила в мені!» – і також тягнеться вгору. «Ні! – вирішили вони, – ми дві половинки однієї гори, і сила в нас обох». Потягнутися обома руками. Напружити всі м'язи. Повільно опустити руки та посміхнутися	20–30 сек. Напруження 5-6 сек.	Випрямити спину, голову не нахиляти
3.	«Пружина» Стоячи, руки вздовж тулуба	Максимально підняти плечі і в цей момент додати напруження м'язів на 5-6 сек. Опустити плечі, в кінці руху тягнути руки до низу з невеликим зусиллям	5–6 разів	Спина пряма, голову тримати прямо і не рухати.
4.	«Пташка» Стоячи	Плавні кругові рухи руками вперед-назад (наче крилами)	По 5-6 разів	Спина пряма, голову тримати прямо.

2.2.9. Методи медико-педагогічного контролю на уроці фізичної культури: - хронометрія, загальна щільність уроку; - зовнішні ознаки втоми; - реакція організму учнів на запропоноване навантаження.

Протокол
хронометрування уроку фізичної культури
учнів ____ класу

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури) _____

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість учнів _____

П.І.П. спостерігача _____

П.І. учня, за яким ведеться спостереження _____

Частина уроку	Зміст уроку	Пульт за 1 хв.	Час закінчення дії	Рухова дія	Сприйняття	Допоміжні дії	Відпочинок	Простий
1	2	3	4	5	6	7	8	9

$$P_{\text{заг.}} = \frac{33.5 + 02.20 + 01.10 + 01.05}{35(40, 45)} \cdot 100 = 94.6\%$$

Зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, потовиділення, координація рухів і т. ін.

2.2. 10. Програма спортивних змагань сімейних команд (умови за вибором студента) в одному із класів школи. Поясніть, хто і за якими питаннями повинен провести інструктаж з охорони праці напередодні спортивних змагань

«Тато, мама, я – спортивна сім'я»

Програма змагань

«Естафета»

Інвентар: тенісна ракетка, тенісний м'яч, фішки, прапорці.

1-й етап: стартує тато, в руках ракетка з м'ячем, біжить поміж фішками, підбиваючи м'ячик, добігає до контрольного прапорця, оббігає його і фінішує по прямій і передає естафету мамі.

2-й етап: стартує мама і виконує те ж саме, що й тато.

3-й етап: стартує дитина і виконує те ж саме, що й батьки, але м'ячик несе на ракетці. Команда-переможець визначається за кращим часом.

«Збери м'ячі»

Інвентар: обручі, м'які іграшки, рюкзаки, прапорці, фішки.

1-й етап: стартує тато, одягає рюкзак (в рюкзаку 10 м'ячів), біжить, оббігаючи фішки, добігає до обруча, висипає в обруч м'ячі, одягає рюкзак, оббігає контрольний прапорець, повертається назад по прямій, знімає рюкзак, допомагає одягнути його мамі.

2-й етап: стартує мама робить те ж саме, що й тато, тільки збирає іграшки в рюкзак, одягає рюкзак, оббігає контрольний прапорець, фінішує по прямій, передає естафету дитині.

3-й етап: стартує дитина, біжить, оббігаючи фішки до обруча, бере великий м'яч, з нею оббігає контрольний прапорець і фінішує по прямій. Команда-переможець визначається за кращим часом.

«Склади слово»

Інвентар: конверти з словами, літери, линва, прищепки, прапорці, стійки. Перед початком естафети капітани команд витягують конверти, в яких вказані слова, і ці слова команди повинні скласти, підвішуючи окремо кожну літеру, на линві, прикріплюючи її прищепкою, букви розміщені в середині залу.

1-й етап: стартує тато, підбігає до середини залу, знаходить першу літеру, бере її і біжить до линви, кріпить літеру прищепкою, повертається по прямій і передає естафету мамі.

2-й етап: стартує мама, робить те ж саме, що і тато, тільки шукає другу літеру.

3-й етап: стартує дитина і виконує те ж саме, що і батьки. Команда-переможець визначається за кращим часом.

«Гонки на шарах»

Інвентар: баскетбольні м'ячі, великі надувні м'ячі, прапорці, фішки.

1-й етап: стартує тато, бере в руки баскетбольний м'яч і переміщується поміж фішками. Ведучи м'яч, як в баскетболі, оббігає контрольний прапорець, фінішує по прямій і передає естафету мамі.

2-й етап: стартує мама і виконує те ж саме, що й тато.

3-й етап: стартує дитина, стрибаючи на надувному м'ячі по прямій, оминає контрольний прапорець і так само повертається до лінії старту. Команда-переможець визначається за кращим часом.

«Комбінована естафета»

Інвентар: мати, обручі, прапорці, скакалки.

1-й етап: стартує тато, добігає до мату, робить кувирок вперед, добігає до обруча, бере скакалку та робить п'ять стрибків, кладе скакалку до обруча, оббігає дві фішки, оббігає контрольний прапорець, передає естафету мамі.

2-й етап: стартує мама, виконує те ж саме, що й тато.

3-й етап: стартує дитина, виконує те ж саме, що й батьки.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОБС», 2005. – 240 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/TMFV_2011_4_6.pdf
2. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
3. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с. 15. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
6. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>

Додаткова

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2001. – 238 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Eb5jZQUAAAAJ&hl=ru>
2. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>

3. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / О. Ї. Бичук. – Навчальний посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
4. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. Методичний лист. – К. : Радянська школа, 1971. – 63 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-viky.pdf>
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2173692/>
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3440/1/derzhavni%20testy.pdf>
7. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. Проекту В. О. Огневюк ; авт. Кол. : В. Г. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко (та ін.) ; наук. ред. Г. В. Беленька, М. А. Машовець ; Мін. Ос. І науки України, Київ, ун-т ім. Б. Грінченка – К.: Київ, ун-т ім. . Грінченка, 2016. – 304 с. . // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.pedrada.com.ua/article/2326-programa-ditina>
8. Малятко : програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. авт. кол. З. П. Плохій. – 2-ге вид., доопр. і допов. – К. : Пед. думка, 1999. – 286 с. 6. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/75706/71254>
9. Лях В. І. Оцінка успішності з фізичної культури / В. І. Лях, М. Мейсон, Ю. А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – № 1. – С. 8. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2011_2_4.pdf
10. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

11. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2714/1/metod%20doslidz.pdf>
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В. (на ін.) ; наук. кер. О. Л. Кононко. – Київ : ТОВ «МЦФЕР» Україна, 2014. – 452 с.
13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
14. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основы теории і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород, 2010. – С. 23-27. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Tgj26KcAAAAJ&hl=uk>
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.studmed.ru/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2006. – 248 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>
17. Шинкарук О. А. Основы научно-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту: навч. прогр. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, О. О. Яковенко. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. — 38 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/363/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%9D%D0%94%D0%A0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
19. Энциклопедия олимпийского спорта. /Под ред. В.П.Платонова. Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 494 с. // [Електронний ресурс]

Режим доступу:

<https://www.calameo.com/books/001384808724d606f1871>

20. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
21. Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології) [Текст] : підручник / Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи Національного банку України" ; [уклад. Л. П. Пилипей]. – Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2015. – 166 с.
22. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РiК-У"», 2020. - 165 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/28335/1/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%20%D0%A4%D0%92%20%D0%94%D0%9D.pdf>
23. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення : Навчально-методичний посібник складено відповідно до ОПП підготовки магістрів напрямку 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.010201 «Фізичне виховання». – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 230 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7798/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

Інформаційні ресурси

1. www.gumer.info
2. www.zipsites.ru
3. <http://spo.1september.ru>
4. <http://www.edu.ru/modules.php>
5. <http://lib.sportedu.ru>
6. www.eLIBRARY.ru
7. www.pedlib.ru

РОЗДІЛ 3

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

3.1. Педагогіка як наука про виховання

Педагогіка як сукупність теоретичних і прикладних наук, що вивчають процеси виховання, навчання і розвитку особистості. Педагогічна наука і система сучасних антропологічних знань.

Виникнення і розвиток педагогіки як науки. Я.А. Коменський як засновник наукової педагогіки. Етапи розвитку і джерела педагогіки. Народна педагогіка, її роль у становленні педагогічних знань. Педагогічна спадщина минулого, сучасні педагогічні дослідження, передовий педагогічний досвід як джерела розвитку педагогічної науки.

Роль вітчизняних педагогів у розвитку педагогічної науки. Природовідповідність та народність виховання як провідні принципи вітчизняної педагогіки. Ідея "сродності" (пізнання сутності та розвиток власної натури, пошук відповідної до натури життєдіяльності; пізнання своєї національної ідентичності) Г.С. Сковороди. Провідні завдання виховання у творі "Вдячний Єродій". Ідея "народолюбія і людяності" в педагогічній концепції О.В. Духновича, природовідповідні основи його дидактики. Ідея народності виховання як методологічна основа педагогічної системи К.Д. Ушинського. Антропологічне обґрунтування ним сутності навчально-виховного процесу, його завдань і змісту. А.С. Макаренко як теоретик і практик колективного виховання. Гуманізм як сутнісна основа педагогічної спадщини В.О. Сухомлинського.

Концептуальні підходи до розуміння сутності педагогічної науки: міждисциплінарний, прикладний, фундаментальний характер педагогіки. Об'єкт і предмет педагогіки, їх специфіка. Філософські категорії в педагогіці: сутність, явище, протиріччя, чинники, наслідки тощо. Загальнонаукові поняття в педагогіці: система, структура, модель, гіпотеза, рівень та ін. Основні педагогічні категорії (виховання, розвиток, навчання, освіта) як понятійний апарат науки.

Виховання як цілеспрямований та спеціально організований процес формування особистості. Основне призначення і проблеми виховання. Національне виховання як конкретно-історичний вияв загальнолюдського гуманістичного і демократичного виховання.

Освіта як елемент виховання, процес і результат засвоєння систематизованих знань, формування на їх основі світогляду, набуття вмінь і навичок практичного застосування загальноосвітніх і професійних знань.

Навчання – основний засіб здобуття освіти. Навчання як цілеспрямована і спеціально організована взаємодія вчителя і учнів, у процесі якої засвоюються знання, формуються вміння і навички, відбувається виховання і розвиток учнів. Виховний характер навчання.

Функції педагогіки: науково-теоретична, конструктивно-технічна, прогностична (Г.М. Коджаспірова); теоретична та технологічна (В.А. Сластьонін. І.Ф. Ісаєв, А.І. Міщенко). Прогнозування тенденцій розвитку освіти як провідна функція педагогіки.

Система педагогічних наук: загальна педагогіка, вікова педагогіка, корекційна педагогіка, галузева педагогіка, предметні (часткові) методики, історія педагогіки, галузева педагогіка, порівняльна педагогіка, соціальна педагогіка. Загальна педагогіка, її мета, специфіка, структура. Система педагогічних наук як зв'язки, що склалися в процесі історичного розвитку різних галузей педагогічних знань. Взаємозв'язок педагогічної теорії і практики, їх взаємозбагаченні. Зв'язки педагогіки з іншими науками.

Роль педагогіки в суспільному розвитку. Виявлення об'єктивних закономірностей педагогічного процесу; розробка змісту освіти та відповідних йому методів, форм навчання, виховання, управління; формування об'єктивних знань про педагогічну реальність; розвиток педагогічної методології; впровадження результатів науково-педагогічних досліджень у практику; вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду; розробка теоретичних моделей освітньої інфраструктури як актуальні завдання сучасної педагогіки.

Філософський, психолого-педагогічний, соціальний напрям зарубіжної педагогіки.

3.2. Виховання в цілісному педагогічному процесі

Виховання як спеціально організований і свідомо здійснюваний педагогічний процес. Сучасне розуміння процесу виховання як взаємодії вихователів і вихованців.

Специфіка процесу виховання: цілеспрямованість; двосторонній характер; багатогранність завдань і змісту; безперервність; різноманітність за формами, методами, прийомами; багатофакторність; варіативність результатів. Діалектика процесу виховання: внутрішні та зовнішні суперечності як рушійні сили виховання.

Сучасні концепції виховання: авторитарне виховання, особистісно-орієнтоване виховання, вільне виховання тощо.

Структура процесу виховання: оволодіння знаннями про норми та правила суспільної поведінки; трансформація певних дій особистості зі

сфери розумового сприймання у сферу емоційних переживань; формування переконань; формування вмінь, навичок та звичок поведінки.

Послідовність організації процесу виховання: визначення сукупності рис і властивостей, які необхідно сформувати; вивчення індивідуальних особливостей вихованців й учнівського колективу в цілому; реалізація програми виховання; спонукання вихованців до самовиховання.

Умови ефективності виховного процесу: гуманістичний характер взаємин у процесі виховання; відповідність мети й організації діяльності; відповідність соціальної практики і характеру впливів на вихованців, відповідність змісту виховання культурно-історичним надбанням народу; інтенсивне самовиховання; ефективний розвиток і навчання; висока якість виховних впливів; інтенсивний вплив на "внутрішню сферу" вихованців; висока інтенсивність та якість спілкування між самими вихованцями тощо.

Самовиховання і перевиховання.

Закономірності виховання як стійкі, повторювані, об'єктивно існуючі зв'язки у ньому. Поняття принципів виховання. Основні, принципи виховання: природовідповідність, діяльнісний підхід, культуровідповідність, опора на позитивне, гуманізація стосунків, особистісний підхід, суспільна спрямованість виховання, зв'язок сім'ї з життям суспільства, єдність виховних впливів.

Зміст процесу виховання як єдність його загальної мети, завдань і складових частин. Пріоритетні ідеї змісту виховання особистості: ідеї свободи, рівності, національної та особистої гідності; формування працелюбності, взаємодопомоги і самодисципліни; бережливості; ставлення до свого життя і життя інших людей як до вищої цінності та ін. Складові процесу виховання.

3.3. Загальні методи виховання

Поняття про методи, прийоми і засоби виховання. Методи виховання як способи взаємодії вихователя і вихованців, спрямовані на досягнення завдань виховання. Прийом виховання як складова частина методу, що забезпечує застосування його в певних умовах. Засоби виховання як надбання матеріальної і духовної культури, що підвищують ефективність обраних методів.

Поняття про класифікацію методів виховання.

Характеристика методів формування свідомості особистості: словесні (розповідь, пояснення, лекція, етична бесіда, інструктування, дискусія, доповідь), метод прикладу, переконання. Переконання, навіювання і приклад

у спортивному вихованні. Вимоги до використання словесних методів. Методи і засоби переконання школярів.

Характеристика методів організації діяльності і формування досвіду суспільної поведінки: вправи, привчання, педагогічна вимога, громадська думка, доручення, виховні ситуації. Роль педагогічної вимоги, вправ і привчання, прогнозування у спортивному вихованні.

Характеристика методів стимулювання діяльності та поведінки: гра, змагання, заохочення, покарання. Психолого-педагогічні вимоги до застосування методу гри та змагання.

Методи самовиховання та їх роль у вихованні особистості. Методи самовиховання: самоспостереження, самокритика, самоаналіз; методи визначення самооцінки (прямі й опосередковані); самопідбадьорення, самосхвалення, самонаказ, самообмеження, самонавіювання, самостимулювання, самоконтроль.

Умови оптимального вибору й ефективного застосування методів виховання: відповідність методів цілям, змісту, принципам виховання, конкретному педагогічному завданню й умовам його вирішення, віковим та індивідуальним особливостям школярів.

3.4. Організаційні форми виховної роботи

Поняття про позакласну і позашкільну виховну роботу. Форми виховної роботи як композиційна побудова виховного процесу. Функції форм виховної роботи: організаторська, регулююча, інформаційна.

Різноманітність форм виховної роботи. Класифікація форм виховної роботи за цільовим спрямуванням та позицією учасників виховного процесу (О.В. Титова): ігри, заходи, справи.

Інноваційні форми виховної роботи як результат спільної творчої діяльності педагогів, вихованців, батьківської громадськості. Приклади інноваційних форм виховної роботи.

Поняття про виховний захід, його ознаки (організаторська роль вихователя, виконавчо-спостережлива позиція вихованців). Вимоги до організації та проведення виховного заходу, його структура та зміст.

Поняття про гру як форму виховної діяльності. Вимоги до організації та проведення гри, типи ігор, їх структура. Позиція вихователя в процесі організації та проведення гри.

Поняття про виховну справу (колективну творчу справу) як ферму організації і здійснення конкретної діяльності вихованців. І.К. Іванов про специфіку, складові ознаки колективної творчої діяльності. Етапи підготовки і проведення колективної справи: формування мети та обговорення варіантів

справи, колективне планування, колективна підготовка справи, проведення справи, колективне підбиття підсумків, післядія. Прийоми колективної творчої діяльності: робота у мікрогрупах, мозковий штурм, банк ідей, захист проєктів. Класифікація форм колективної творчої діяльності.

Багатоваріантність форм та необхідність їх постійного оновлення. Алгоритм вибору форм виховної роботи: врахування виховних завдань конкретного періоду; формування змісту виховної роботи та конкретизація видів діяльності в учнівському колективі, їх відповідність виховним завданням; складання варіанта можливих способів реалізації поставлених завдань на основі врахування принципів організації виховного процесу, інтересів і можливостей вихованців, матеріальної бази, зовнішніх умов, можливостей педагогів та батьків учнів; пошук форм роботи на основі колективного цілепокладання; забезпечення відповідності обраних форм змісту виховання.

Проблема оптимального вибору форм виховної роботи. Роль сценарію у складанні авторської розробки.

3.5. Загальні закономірності розвитку особистості

Людина, особистість, індивідуальність. Особистість як предмет і об'єкт виховання. Поняття про розвиток особистості як процес становлення та формування її під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване навчання і виховання. Формування особистості як процес соціального розвитку людини, становлення її як суб'єкта діяльності і члена суспільства. Розвиток і формування особистості, їх взаємозв'язок.

Поняття про фактори розвитку особистості. Біологічна спадковість – відновлення в нащадках біологічної схожості з батьками – в процесі розвитку особистості. Середовище як комплекс зовнішніх явищ, які стихійно діють на людину і значною мірою впливають на її розвиток. Виховання як процес цілеспрямованого формування особистості – вирішальний чинник розвитку людини. Діяльність, або спосіб буття людини у світі, її здатність вносити в дійсність зміни, у розвитку особистості. Проблема факторів розвитку особистості в історії педагогіки. Я.А. Коменський, Дж. Локк, Й.Г. Песталоцці, Ж.–Ж. Руссо, Г.С. Сковорода про фактори розвитку особистості.

Суперечності як рушійні сили розвитку. Об'єктивні і суб'єктивні суперечності. Механізм їх дії.

Форми розвитку: стихійний, цілеспрямований, саморозвиток, і самоформування; анатомо-фізіологічний, психічний і соціальний. Акселерація і ретрадація.

3.6. Основи громадянського виховання

Громадянське виховання – процес формування громадянськості як інтегрованої якості особистості, що дає людині можливість відчувати себе морально, політично і юридично дієздатною і захищеною. Формування в молоді високих моральних ідеалів, почуття любові до своєї Батьківщини, потреб у служінні їй у контексті громадянського виховання. Гуманізм, демократія, соціальна справедливість державотворчих процесів – основні засади громадянського виховання в Україні.

Громадянська освіта як процес і результат формування знань про права і обов'язки людини, формування соціально-політичної компетентності особистості в суспільній сфері, що передбачає політичну, правову й економічну освіченість і здатність керуватись відповідними знаннями в умовах кардинальної перебудови суспільства.

Громадянська освіта як підґрунтя громадянської і політичної соціалізації майбутнього громадянина, що його обумовлює і забезпечує. Зміст і форми громадянської освіти.

Громадянськість як один з критеріїв і результатів (показників) громадянського виховання, багатоаспектне поняття, що складається з моральної, правової та політичної культури, почуття власної гідності, внутрішньої свободи і водночас вболівання за суспільні ідеали, за пріоритети держави, благо свого народу і його дружні відносини у світовому співтоваристві.

Сучасні наукові підходи до розуміння сутності громадянськості. Громадянськість як складне утворення психіки (П.Р. Ігнатенко, В.П. Поплужний, Н.І. Косарева, Л.В. Крицька); як інтегральна якість у структурі спрямування особистості (О.В. Сухомлинська, М.Й. Боришевський, І.Г. Тараненко, С.Г. Рябов); як якісна характеристика людини: інтегральна якість особистості, що характеризує загальний рівень її вихованості (І.М. Тагільцева), цілісна інтегральна якість особистості, що відбиває усвідомлення нею своїх прав й обов'язків, громадянської відповідальності перед суспільством (Є.В. Известнова), інтегральний показник рівня розвитку громадянських якостей особистості (В.Н. Сеніна); як рівень морально-правової культури (Г.А. Голубева.); як патріотизм, любов до Батьківщини (Р.Я. Мирський).

Концепція громадянського виховання особистості в умовах розбудови української державності (2000) про сутність громадянськості.

Складові громадянськості: знання, переживання й вчинки. Взаємозв'язок складових громадянськості на певних етапах розвитку емоційного компонента, формування почуттєвої сфери особистості.

Громадянськість як найскладніше особистісне утворення; що включає патріотичні та інтернаціональні почуття, правову та моральну культуру (в т.ч. загальнолюдські цінності), почуття власної гідності, внутрішню свободу особистості, дисциплінованість, повагу та довіру до громадян, до державної влади. Мета, критерії, результат громадянського виховання і громадянської освіти особистості.

Основні програмні орієнтири щодо виховання громадянина України в Законі України "Про освіту", Державній національній програмі "Освіта" ("Україна ХХІ століття"), Національній доктрині розвитку освіти, концепціях національного, громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності та інших документах.

Пріоритетні підходи та принципи виховання громадянина. Науковий, конкретно-історичний, діяльнісний, особистісно-орієнтований, системний підходи. Принципи гуманізації та демократизації виховного процесу, само активності й саморегуляції, системності, комплексності міждисциплінарної інтегрованості, наступності та безперервності, інтеркультурності.

Пріоритетні завдання громадянського виховання: формування національної самосвідомості, почуття патріотизму, утвердження гуманістичної моралі, формування соціальної активності і професійної компетентності, розвиток критичного мислення, формування політичної культури, толерантного ставлення до інших культур, виховання негативного ставлення до будь-яких форм насильства, активне запобігання виявлення деструктивного націоналізму, фашизму, месіанських настроїв та ін.

Складові громадянського виховання: патріотизм, національна самосвідомість, культура міжетнічних відносин, планетарна свідомість, правосвідомість, політична культура, дбайливе ставлення до природи, моральність, культура поведінки, мотивація до праці.

Форми і методи громадянського виховання.

Система громадянських цінностей і критерії громадянської вихованості, показники результативності громадянського виховання.

Діагностика громадянськості. Рівні громадянської вихованості. Антигромадянськість.

Громадянські знання, громадянські переживання, громадянські вчинки в процесі формування громадянськості.

Інститути громадянського виховання: дошкільні навчальні заклади, школи, професійно-технічні училища, вищі навчальні заклади, позашкільні

заклади освіти, клуби, центри, бібліотеки; установи культури, громадські (неурядові) організації, засоби масової інформації

3.7. Фізичний розвиток і виховання школярів

Поняття про фізичний розвиток дитини як основи для інших видів розвитку.

Фізіологічні особливості розвитку школяра на різних вікових етапах.

Режим дня як умова правильного фізичного розвитку.

Значення руху для фізичного розвитку школярів. Ігри і прогулянки на свіжому повітрі. Гімнастичні вправи. Формування інтересу до фізкультури і спорту.

Фізична культура як частина способу життя людини, що є системою спортивної діяльності, спрямованої на розвиток фізичних і духовних сил.

Функції фізичної культури: розвиваюча, освітня, оздоровча, гігієнічна, загальнокультурна.

Фізичне виховання як цілеспрямована, чітко організована і планомірно здійснювана система фізкультурної і спортивної діяльності дітей. Мета і завдання фізичного виховання.

Основні механізми фізичного виховання: фізкультурно-спортивна діяльність; система взаємин у процесі цієї діяльності, духовне спілкування.

Напрями фізичного виховання: зміцнення здоров'я і загартування, сприяння фізичному розвитку учнів; формування і вдосконалення рухових навичок і вмінь у природних видах рухів: бігу, стрибках, ходінні на лижах, плаванні; розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності); формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами; виховання гігієнічних навичок.

Зміст фізичного виховання школярів в межах навчальних програм: засвоєння теоретичних відомостей (знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ); гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку; легка атлетика; рухливі ігри, розраховані на розвиток кмітливості, спритності, швидкості, виховання колективізму і дисциплінованості; спортивні ігри; лижна підготовка; кросова і ковзанярська підготовка; плавання.

Фізичне виховання як компонент цілісного розвитку особистості в козацькій педагогіці. Провідні засоби фізичного виховання в козацькій педагогіці: загартування тіла, народні ігри, лови, плавання, оволодіння, холодною і вогнепальною зброєю, козацькі єдиноборства.

3.8. Моральне виховання

Моральне виховання як виховна діяльність школи і сім'ї, спрямована на формування моральної свідомості, розвиток морального почуття, навичок й умінь моральної поведінки.

Поняття про мораль, моральні норми, моральний ідеал, моральний кодекс, моральність, моральні переконання.

Етика як основа морального виховання. Світові моральні (етичні) системи. Ціннісно-орієнтована етика. О. Вишневський про моральні цінності.

Мета і завдання морального виховання школярів. Концепція національного виховання (1994) про провідні завдання морального виховання учнів.

Організація морального виховання школярів; зміст, форми та методи морального виховання.

Діагностика моральної вихованості.

Виховання національної свідомості як невід'ємна складова морального виховання. Форми, методи, засоби виховання любові до вітчизни, бажання працювати задля розквіту держави, готовності її захищати.

Виховання якостей, пов'язаних з органічними потребами і можливостями дитини.

Виховання якостей, пов'язаних з усвідомленням своєї сили і слабкості. Фізична сила, сміливість, честь, гордість, честолюбство, властолюбство, боязливість і страх, заздрість. Значення цих якостей для морального розвитку.

Виховання якостей, що впливають на потребу школяра у діяльності. Нудьга та лінощі, їх попередження. Виховання соціально орієнтованої особистості. Колективізм, дружба, гуманізм.

Релігійні почуття і їх виховання. Добровільне прагнення дитини у релігійному вихованні і фанатизм, їх значення у моральному вихованні.

Особливості морального виховання в народній педагогіці. Історична зумовленість цілей морального виховання народним світобаченням та традиційним укладом життя народу. Специфіка суб'єктів народнопедагогічного впливу (батьки, родина, громада, церква, однолітки тощо) та засобів (усна народна творчість, традиції, звичаї, обряди, спільна праця, рідна мова тощо) у моральному вихованні дітей.

Умови ефективності морального виховання: створення психологічного клімату поваги до моральних норм, правил людського життя; відповідність змісту морального виховання його меті й рівню морального розвитку школярів; раціональне співвідношення між словесним и і практичними методами виховного впливу, що забезпечує єдність моральної свідомості і

поведінки; своєчасне вжиття виховних заходів щодо попередження аморальних явищ в учнівському колективі; подолання авторитарного стилю у вихованні.

3.9. Розумове виховання школярів

Розумове виховання як виховна діяльність, спрямована на розвиток інтелектуальних сил і мислення учнів з метою прищеплення культури розумової праці.

Поняття про розумовий розвиток – критерії і результати розумового виховання.

Забезпечення засвоєння учнями основ наук, розвиток їх пізнавальних здібностей, формування на цій основі наукового світогляду як мета розумового виховання. Зміст і пріоритетні завдання розумового виховання.

Розумове виховання як умова оволодіння різними видами мислення й ефективного формування наукового світогляду.

Науковий світогляд як цілісна система наукових, філософських, політичних, моральних, естетичних понять, поглядів, переконань і почуттів, що відображають ставлення людини до навколишньої дійсності й себе. Структурні елементи наукового світогляду: система наукових знань, погляди, переконання, ідеали.

Функції світогляду: просвітницька, виховна, розвиваюча, організаційна, прогностична.

Основні ознаки сучасного наукового світогляду: науковий характер, гуманізм, патріотизм та інтернаціоналізм, оптимізм, негативне ставлення до будь-якої аморальності.

Зміст процесу формування наукового світогляду: засвоєння учнями системи наукових знань; формування глибокої переконаності в істинності наукових знань; залучення до активної трудової і громадської діяльності. Значення й особливості предметів природничо-математичного і суспільно-гуманітарного циклу для формування світогляду.

Дидактичні умови ефективності формування наукового світогляду: доказовість теоретичних висновків і фактів; керування принципом історизму; розвиток пізнавальної активності і самостійності учнів у навчанні; стимулювання емоційного ставлення учнів до матеріалу, що вивчається; урахування у діяльності індивідуальних і вікових особливостей учнів; зв'язок навчання і виховання з життям.

Науковий світогляд і релігія. Світський характер виховання в сучасній школі.

3.10. Естетичне виховання

Естетичне виховання як педагогічна діяльність, спрямована на формування здатності сприймати і перетворювати дійсність за законами краси в усіх сферах діяльності людини.

Мета і завдання естетичного виховання. В.О. Сухомлинський про роль естетичного виконання в процесі становлення і розвитку особистості.

Естетична свідомість і естетична поведінка школярів в системі естетичного виховання. Поняття естетичної свідомості та її структура (естетичне сприймання, естетичне почуття, естетичне судження, естетичні смаки, естетичний ідеал).

Джерела естетичного виховання у школі: естетика дитячого життя, естетичне сприйняття природи, виховання засобами мистецтва, естетична спрямованість усіх видів діяльності школярів.

Естетичні елементи навчальних предметів. Навчальні предмети художнього циклу: література, музика, образотворче мистецтво.

Естетичне виховання у позакласній роботі: художня самодіяльність, гуртки, студії, центри естетичного виховання. Форми естетичного виховання.

Умови ефективного естетичного виховання.

3.11. Екологічне виховання

Екологічне виховання як систематична педагогічна діяльність, спрямована на розвиток в учнів екологічної культури.

Мета і основні завдання екологічного виховання. Знання про навколишнє середовище, екологічні ціннісні орієнтації, екологічний стиль мислення, відповідальне ставлення до природи та свого здоров'я, уміння і навички розв'язання екологічних проблем, участь у природоохоронній роботі, передбачення можливих негативних наслідків природоперетворювальної діяльності людини в структурі екологічної культури.

Напрями екологічного виховання: формування екологічних уявлень особистості; формування ставлення особистості до світу природи; формування стратегій і технологій взаємодії зі світом природи.

Екологічне виховання у циклі природничих дисциплін. Екологічне виховання у циклі гуманітарних дисциплін. Екологізація педагогічного середовища.

Позаурочні форми екологічного виховання: екологічні свята, екологічні ігри, дитячі екологічні рухи, екологічна школа, екологічні експозиції, екологічні походи, рейди, екскурсії, екологічні табори.

Технологічні основи екологічної діяльності школярів: утримання рослин і тварин, еколого-краєзнавча діяльність школярів, організація біотехнічної діяльності школярів.

Умови ефективності екологічного виховання: оптимізація змісту неперервної екологічної освіти; створення відповідного виховуючого середовища; удосконалення форм і методів екологічного виховання, залучення школярів до природоохоронної роботи; формування мотивів відповідального ставлення до природи.

3.12. Трудове і економічне виховання. Професійна орієнтація

Трудове виховання як виховання свідомого ставлення до праці через формування звичок та навичок трудової діяльності.

Особливості трудового виховання в українській народній педагогіці та в історії педагогічної думки. Світоглядні основи та природовідповідний характер трудового виховання дітей у народній педагогіці. Педагогіка народного календаря. Ідея "сродної праці" Г.С. Сковороди. Антропологічні обґрунтування К.Д. Ушинським необхідності праці в житті людини. Трудова основа виховання за А.С. Макаренком. Праця як одна з сутнісних основ педагогічної системи В.О. Сухомлинського.

Пріоритетні завдання трудового виховання: психологічна готовність особистості до праці, формування спеціальних знань, умінь.

Продуктивна, суспільно корисна праця учнів, праця з побутового самообслуговування. Культура праці.

Принципи трудового виховання: цілеспрямованість, доступність і посиленість праці; ініціативність і самостійність, систематичність, взаємозв'язок з навчанням тощо.

Критерії трудової вихованості: висока особиста зацікавленість і продуктивність в праці; трудова активність і творче ставлення до праці; трудова, виробнича, планова, технологічна дисципліна; працелюбність.

Умови ефективності трудового виховання.

Економічне виховання як організована педагогічна діяльність, спрямована на формування економічної культури учнів.

Економічна свідомість й економічне мислення в структурі економічної культури.

Мета і основні завдання економічного виховання. Суспільна активність, підприємливість, ініціативність, господарське й бережливе ставлення до суспільного добра, раціоналізаторські здібності,

відповідальність в системі економічного виховання. Зміст економічної освіти. Форми і методи економічного виховання та освіти.

Професійна орієнтація як науково обґрунтована система соціально-економічних, психолого-педагогічних, виробничо-технічних і медичних заходів, спрямованих на надання реальної допомоги учням у професійному самовизначенні відповідно до особистих нахилів, здібностей, покликання і з урахуванням суспільних потреб.

Напрями професійної орієнтації в навчально-пізнавальному процесі: професійна освіта, професійне виховання, професійне консультування, елементи професійної адаптації.

Професійна інформація, професійна діагностика, професійна консультація, професійний відбір, професійна адаптація як складові профорієнтаційної роботи.

Етапи профорієнтаційної роботи: початковий (пропедевтичний), пізнавально-пошуковий, базовий (визначальний).

Форми профорієнтаційної роботи.

3.13. Методологія і методи науково-педагогічного дослідження

Поняття про наукове дослідження як особливу форму процесу пізнання, свідомий цілеспрямований пошук засобів удосконалення педагогічного процесу з використанням наукового апарату, що завершується формулюванням висновків. Типи науково-педагогічних досліджень. Характерні ознаки науково-педагогічних досліджень. Роль науково-дослідної роботи для педагогічної діяльності, удосконалення форм і методів навчання і виховання. Види науково-педагогічного дослідження: історико-педагогічне, теоретико-експериментальне, методичне.

Структура науково-педагогічного дослідження. Програма дослідження та її розділи: методологічний і процедурний. Обґрунтування актуальності дослідження, визначення його об'єкта, предмета, мети, заїдань, гіпотези, методики вивчення педагогічних явищ і процесів. Роль наукової гіпотези в педагогічному дослідженні.

Організаційні етапи науково-педагогічного дослідження: визначення протиріччя в системі освіти, формулювання наукової проблеми і мети дослідження; визначення стану розв'язання протиріч, визначення об'єкта і предмета дослідження, формулювання педагогічної гіпотези; конкретизація завдань, визначення методики дослідження і показників педагогічної

діяльності; експериментальні дослідження, лабораторний експеримент, масовий експеримент; узагальнення і висновки.

Методологія педагогіки як система знань, вихідних положень, принципів, ідей побудови теоретичної й практичної діяльності, а також учення про цю систему, методи її дослідження (В.В. Краєвський). Регулятивна та нормативна функції методології. Рівні методології педагогічної науки: філософський, загальнонауковий, конкретнонауковий, технологічний. Філософські теорії (напрями) – методологія людинознавчих наук: екзистенціалізм, неотомізм, позитивізм, неопозитивізм, прагматизм. Системний, особистісний, діяльнісний, ресурсний, аксіологічний, компетентнісний підходи до вивчення педагогічних явищ і процесів.

Методика дослідження як послідовність здійснюваних пізнавальних і перетворюючих дій, операцій, впливів, спрямованих на вирішення дослідницьких завдань.

Принципи організації та здійснення науково-педагогічних досліджень: принцип цілісності вивчення педагогічних явищ і процесів, принцип комплексного використання методів дослідження у процесі вивчення педагогічних проблем, принцип об'єктивності, принцип єдності вивчення і виховання, принцип одночасного вивчення колективу й особистості; принцип історизму, глибинного розгляду проблеми, ідо вивчається.

Поняття про методи науково-педагогічного дослідження як упорядковану сукупність прийомів, способів вивчення педагогічного процесу з метою досягнення певної наукової мети. Класифікація методів науково-педагогічного дослідження (загальнонаукові та конкретнонаукові). Характеристика загальнонаукових методів: загальнотеоретичних (абстракція, конкретизація, аналіз, синтез, порівняння, протиставлення, індукція, дедукція тощо), соціологічних (анкетування, інтерв'ювання, експертні опитування тощо), соціально-психологічних (соціометрія, тестування, тренінг тощо), математичних (ранжування, шкалування, індексування, кореляція тощо). Характеристика конкретнонаукових методів: теоретичних (аналіз літератури, архівних джерел, документації, аналіз понятійно-термінологічної системи; побудова гіпотез, прогнозування, моделювання тощо), емпіричних (спостереження, бесіда, педагогічний консилиум, педагогічний експеримент, вивчення й узагальнення масового та індивідуального педагогічного досвіду, педагогічний експеримент, науково-педагогічна експедиція).

3.14. Педагогічні основи розвитку виховного потенціалу колективу

Колектив як організована форма об'єднання людей на основі цілеспрямованої діяльності. Дитячий колектив як об'єднання дітей, згуртованих спільною корисною діяльністю (навчанням, працею, спортом, громадською роботою).

Типи шкільних колективів: навчальні, самодіяльні, тимчасові, за інтересами, товариства.

Функції учнівського колективу: організаторська, виховна, стимулююча, соціалізуюча.

Взаємозумовленість розвитку особистості і колективу. Внесок А.С. Макаренка і В.О. Сухомлинського в становлення сучасної теорії колективу. Ідеї А.С. Макаренка про стиль і тон колективу, принципи його життєдіяльності.

Діалектика розвитку колективу. Актив, органи самоврядування, лідери в учнівському колективі. Засоби згуртування колективу: закон руху колективу (перспективних ліній розвитку), традиції як усталені форми колективного життя, принцип паралельної педагогічної дії. Принципи життєдіяльності дитячого колективу: зв'язки з життям суспільства, трудова основа життя колективу, складні залежності у відносинах, єдність управління і самоуправління, бадьорий тон життя колективу, суверенітет колективу, рівність, свобода членів і добровільність вступу до колективу, створення і накопичення традицій, принцип естетичної виразності колективу.

Етапи (стадії) розвитку учнівського колективу. Стадійність розвитку учнівського колективу в теоріях А.С. Макаренка, А.М. Лутошкіна. Педагогічне керівництво колективом на різних етапах його розвитку.

Методи згуртування учнівського колективу та умови запобігання появи груп негативного спрямування.

Учнівське самоврядування. Структура шкільного самоврядування, його організація, основні форми і зміст діяльності. Варіанти створення органів самоврядування: представницький, комунарський, комісійний.

Виховний вплив колективу.

Програма вивчення учнівського колективу.

3.15. Суспільні інститути виховання. Місце і роль сім'ї у вихованні

Суспільні інститути як відносно стійкі моделі поведінки людей і організацій, що історично склалися у певній сфері життєдіяльності

суспільства: сім'я, церква, школа, громадські дитячі та молодіжні організації, позашкільні навчально-виховні заклади.

Позашкільні навчально-виховні заклади – заклади освіти, що дають змогу дітям виявляти свої творчі здібності, одержувати додаткову освіту, підвищувати можливості у професійному становленні та забезпечують соціальний захист: палаци, будинки, станції, клуби й центри дитячої творчості, дитячо-юнацькі спортивні школи, студії, бібліотеки, оздоровчі та інші заклади.

Види діяльності позашкільного закладу: зустрічі з діячами науки, техніки, мистецтва, організація виставок дитячої творчості, аукціонів талантів, оглядів, конкурсів, презентацій, бенефісів, галерей тощо.

Сім'я – невід'ємний елемент соціальної структури суспільства, сполучна ланка між ним і людиною, що забезпечує неперервність спадковості між поколіннями. Роль сім'ї в духовному, економічному, соціальному розвитку суспільства. Основні функції сучасної сім'ї: економічна, репродуктивна, виховна, рекреативна, комунікативна, регулятивна. Виховна функція сім'ї як первинна соціалізація дітей, привчання їх до соціальної зрілості. Деформація функцій сучасної сім'ї.

Сімейне виховання як вид педагогічної діяльності, що здійснюється батьками або особами, які їх замінюють. Виховний ідеал української сім'ї. Принципи сімейного виховання: цілеспрямованість; зв'язок з життям; діяльнісний підхід; самодіяльність дітей у поєднанні з управлінням дорослих; урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Провідні напрями виховання дітей у сім'ї: формування особистісних якостей громадянина, правове виховання, моральне виховання, статеве виховання, художньо-естетичне виховання, формування духовності і духовної культури, родинно-побутової культури, патріотичне виховання, формування мовної культури, екологічне виховання, забезпечення фізичного розвитку дітей, розумове виховання, розвиток індивідуальних здібностей.

Зміст сімейного виховання.

Методи сімейного виховання як прийоми організації і здійснення систематичного впливу батьків на дітей. Особистий приклад батьків, вправи і привчання, організація режиму навчання, праці і відпочинку дітей, виконання ними різних доручень і обов'язків, ігри, пояснення, поради, настанови в системі методів сімейного виховання. Заохочення і покарання в сім'ї. Умови ефективного вибору методів виховання дітей у сім'ї: знання батьками своїх дітей, особистісні якості батьків, наявність спільної діяльності, рівень загальної й педагогічної освіти.

Традиції і народні звичаї у сімейному вихованні.

Умови ефективності сімейного виховання: дружба, духовний контакт між дорослими і дітьми; взаєморозуміння; діалог дітей і дорослих; право дитини на власну точку зору; авторитет батьків; урахування вікових і психофізіологічних особливостей дитини; довіра; культура сім'ї, єдність вимог до дитини.

Істинний (справжній) й фальшивий батьківський авторитет.

Провідні завдання співпраці класного керівника з батьками вихованців. Педагогічна освіта батьків. Залучення батьків до виховної роботи.

Форми взаємодії класного керівника з батьками вихованців – певний порядок організації їхньої спільної діяльності і спілкування. Класифікація форм взаємодії класного керівника з батьками вихованців.

Колективні форми взаємодії класного керівника і батьків учнів. Батьківські збори. Педагогічні вимоги до організації і проведення батьківських зборів.

Групові форми взаємодії класного керівника і батьків учнів: педагогічний лекторій, конференція, вечір запитань і відповідей, диспут, зустрічі з адміністрацією закладу, групові консультації, практичні заняття, взаємодія з батьківським комітетом.

Індивідуальні форми взаємодії класного керівника і батьків учнів: відвідування сім'ї школяра, запрошення батьків до школи, індивідуальна бесіда з батьками, консультація, листування.

3.16. Педагогічні основи діяльності класного керівника

Державна національна програма "Освіта" ("Україна XXI століття"), Закон України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про позашкільну освіту", "Положення про класного керівника навчального закладу системи загальної середньої освіти" про пріоритетні напрями діяльності сучасного вихователя.

Класний керівник як педагогічний працівник, який здійснює педагогічну діяльність з колективом учнів класу, навчальної групи, окремими учнями, їхніми батьками; організацію і проведення позаурочної та культурно-масової роботи, сприяє взаємодії учасників навчально-виховного процесу в створенні належних умов для виконання завдань навчання і виховання, самореалізації та розвитку вихованців, їх соціального захисту.

Функції класного керівника і вихователя: розвиваюча, виховуюча, організаторська, інформаційно-методична, соціальна, дослідницька, координаційна.

Основні напрями діяльності і пріоритетні завдання сучасного класного керівника: виховання громадянина України; формування особистості учня

його наукового світогляду, розвиток його здібностей і обдарувань; виконання вимог Державного стандарту загальної середньої освіти, підготовка учнів до подальшої освіти і трудової діяльності; виховання в учнів поваги до Конституції України, державних символів України, почуття власної гідності, свідомого ставлення до своїх прав, обов'язків, відповідальності за свої дії; реалізація права учнів на вільне формування світоглядних переконань; виховання шанобливого ставлення до родини, поваги до національних традицій і звичаїв, державної та рідної мови; виховання свідомого ставлення до свого здоров'я, та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування засад здорового способу життя.

Організація діяльності, права та обов'язки класного керівника.

Форми і методи роботи класного керівника. Робота вихователя з батьками вихованців. Форми співпраці класного керівника з батьками вихованців.

Планування виховної роботи. Вимоги до плану виховної роботи: цілеспрямованість; урахування досягнутого рівня розвитку колективу; перспективність; реальність; відбір відповідальних за справи; узгодженість із загальношкільним планом; конкретність; розумне поєднання форм роботи; єдність видів виховання; об'єднання зусиль учителів, сім'ї, громадськості.

Принципи планування: урахування діяльнісного підходу, гнучкість планування, оперативність, принцип прихованого педагогічного впливу, урахування вікових особливостей розвитку вихованців.

Структура плану роботи класного керівника: аналіз ріння вихованості учнів і розвитку колективу, виховні завдання на конкретний період; основні виховні справи в учнівському колективі; індивідуальна виховна робота з учнями; організація справ з охорони життя та інтересів дітей; робота з батьками; самоаналіз виховної діяльності.

Педагогічна діагностика в роботі класного керівника. Методи педагогічної діагностики. Методика вивчення учнів та учнівського колективу (мета, завдання, вимоги до вибору методів, обробка результатів). Поняття про вихованість учнів, критерії вихованості, рівень вихованості

3.17. Дидактика, її категорії, сутність та завдання

Поняття про дидактику. З історії її розвитку (Я.А.Коменський як засновник дидактики. Вагомий внесок Ж.Ж. Руссо, Й.Г. Песталоцці, Й. Гербарта, А. Дістервега, К.Д. Ушинського, Д. Д'юї у розвиток дидактики. Основні категорії дидактики: навчання, освіта і самоосвіта, мета, принципи, методи і форми навчання. Завдання дидактики на сучасному етапі її розвитку.

Поняття про процес навчання: методологічні основи, двосторонній характер (викладання, навчання), рушійні сили навчального процесу (протиріччя, мотиви).

Єдність освітньої, виховної і розвиваючої функцій процесу навчання. Завдання освіти та шляхи їх вирішення в Державній національній програмі “Освіта” (“Україна ХХІ століття”), Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті, Законі України “Про загальну середню освіту”.

Процес навчання як система; її компоненти: цільовий, стимулюючо-мотиваційний, змістовний, операційно-дійовий, емоційно-вольовий, контрольно-регулюючий, оціночно-результативний.

Структура діяльності учителя в навчальному процесі: планування, організація навчальних дій, стимулювання, контроль, аналіз результатів навчання, виховання і розвитку учнів. Особливості діяльності учителя в сучасних умовах реформування загальноосвітньої школи.

Психологічні основи навчально-пізнавальної діяльності школярів. Навчання як система пізнавальних дій, спрямованих на вирішення освітніх завдань. Структура процесу засвоєння знань (сприйняття, осмислення, розуміння, закріплення, застосування). Роль педагогічної техніки у процесі навчання.

Навчання як багатомірне явище. Цілеспрямованість, динамічність процесу навчання, його перманентність, комплексність. Продукт процесу навчання, його компоненти: знання, уміння, навички; світогляд особистості; інтелектуальний розвиток; пізнавальні та самоосвітні вміння; політехнічна підготовка тощо.

3.18. Закони, закономірності та принципи навчання

Закони навчання: закон соціальної зумовленості цілей, змісту, форм та методів навчання; закон взаємозв'язку творчої самореалізації учня та освітнього середовища; закон взаємозв'язку навчання, виховання та розвитку; закон зумовленості результатів навчання характером освітньої діяльності учнів; закон цілісності та єдності освітнього процесу, залежність ефективності навчання від об'єктивних і суб'єктивних чинників (І.Ф. Харламов, Ю.К. Бабанський, І.П. Підласий).

Класифікація закономірностей навчання. *Загальні закономірності*: цілі навчання залежать від рівня і темпів, потреб і можливостей суспільства, рівня розвитку і можливостей педагогічної науки та практики; результативність навчання зумовлюється внутрішніми та зовнішніми умовами та стимуляторами; ефективність дидактичних методів залежить від завдань, змісту, організації, матеріально-технічного забезпечення навчання та від віку

і навчальних можливостей учнів; продуктивність навчання спричиняється інтенсивністю зворотних зв'язків, обґрунтованістю регулюючих впливів у процесі навчання; кінцевий результат процесу навчання залежить від результатів попередніх етапів навчання, характеру й обсягу матеріалу, що вивчається, організаційно-педагогічного впливу педагогів, здатності учнів до навчання, часу навчання. *Конкретні закономірності*: дидактичні – результати навчання залежать від методів, засобів навчання, значимості змісту, усвідомлення цілей навчання учнями, тощо, гносеологічні – продуктивність засвоєння знань, умінь прямо пропорційна потребі вчитися, вмінню вчитися, обсягу пізнавальної діяльності учнів, рівню проблемності навчання тощо; психологічні – продуктивність навчання прямо пропорційна інтересу, навчальним можливостям учнів, рівню їх пізнавальної активності, розвитку пам'яті, працездатності тощо, управлінські – наприклад: ефективність навчання прямо пропорційна частоті й обсягу зворотного зв'язку, кількості та якості управлінської інформації, стану і можливостям учнів, тощо; соціологічні – продуктивність навчання залежить від обсягу й інтенсивності пізнавальних контактів тощо; організаційні – ефективність навчання залежить від організації, ставлення учнів до навчальної праці, працездатності учнів та вчителів тощо.

Я.А. Коменський про принципи та правила навчання. Принципи і правила навчання в сучасній дидактиці, їх співвідношення. Система дидактичних принципів: науковість, систематичність і послідовність, доступність, зв'язок теорії з практикою, свідомість і активність учнів у навчанні, наочність, забезпечення міцності знань, умінь і навичок, природо відповідність у навчанні тощо. Принцип науковості. Сутність науковості навчання. Шляхи забезпечення науковості в навчанні.

Шляхи забезпечення систематичності і послідовності у навчанні. Логіка навчального предмета і логіка науки. Міжпредметні та внутрішньопредметні зв'язки.

Принцип зв'язку навчання з життям. Практика в процесі пізнавальної діяльності учнів. Політехнічна освіта як умова й результат реалізації цього принципу.

Сутність та умови свідомого навчання. Реалізація свідомості та активності учнів у навчальному процесі. Формалізм у навчальній роботі та шляхи його подолання.

Урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, рівня їхньої підготовленості і загального розвитку як умова реалізації принципу доступності.

Принцип наочності. Сутність "Золотого правила", сформульованого Я.А. Коменським. Види наочності, вимоги до її оформлення та використання у процесі навчання.

Нетрадиційні принципи навчання: принцип демократизації, гуманізації, диференціації та індивідуалізації навчального процесу, особистісно зорієнтованого навчання тощо.

Принципи навчання як системотвірна категорія дидактики. Взаємозв'язок і взаємозумовленість принципів навчання. Взаємозв'язок принципів і правил навчання.

3.19. Методи і прийоми навчання

Загальне поняття про методи і прийоми навчання. Метод як багатовимірне явище. Різні підходи до визначення методів навчання: методи навчання як способи передачі навчальної інформації; як способи залучення до безпосередньої практичної діяльності; як способи спільної діяльності вчителя та учнів із досягненням поставлених дидактичних завдань; як способи організації та стимулювання пізнавальної діяльності учнів.

Різноманітність методів навчання, їх класифікації.

Традиційна класифікація методів за джерелами знань (слово, наочність, практика).

Класифікація методів навчання за призначенням: набуття знань; формування умінь і навичок; застосування знань; творчої діяльності; закріплення; перевірки знань, умінь, навичок (М.А. Данилов, Б.П. Єсіпов).

Класифікація методів навчання за дидактичними цілями: методи, що сприяють первинному засвоєнню навчального матеріалу; методи, що сприяють закріпленню і удосконаленню набутих знань, сформованих умінь і навичок (Г.І. Щукіна, І.Т. Огородников та ін.).

Класифікація методів навчання за типом (характером) пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративні (інформаційно-рецептивні); репродуктивні; проблемні; частково-пошукові (евристичні); дослідницькі (І.Я. Лернер, М.М. Скаткін). Характеристика методів даної класифікації.

Класифікація методів навчання за структурними компонентами пізнавальної діяльності. Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності. Методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності. Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (Ю.К. Бабанський). Сутність методів навчання.

Визначення творчих методів у педагогіці. Дослідницькі, творчо-монологічні, творчо-діалогічні, інтерактивні, ігрові методи навчання.

Діалогічні методи навчання – основа творчої взаємодії вчителя і учнів. Дискусія, полеміка, евристична бесіда, методика CASE в навчально-пізнавальній діяльності. Структура й вимоги функціонування цих методів.

Метод проектів, його сутність. Типологія проектів: за домінуючою в проекті діяльністю (дослідницькі, творчі, ігрові, ознайомлювально-орієнтовні, прикладні); за предметно-змістовною спрямованістю (літературно-творчі, природничонаукові, музичні, екологічні, історичні тощо); за тривалістю виконання (короткотривалі, середньої тривалості, довготривалі).

Основні вимоги до використання методу проектів. Загальні підходи до структурування проекту. Параметри оцінки проектної діяльності учнів.

Інтерактивні методи (з англ. interactive "той, хто взаємодіє, впливає на іншого"), інтерактивне навчання, його характерні особливості. Етапи інтерактивного навчання.

Засоби навчання. Застосування технічних засобів у навчальному процесі. Шляхи підвищення ефективності засобів навчання.

Шляхи подолання формалізму у застосуванні методів і засобів навчання. Оптимальний вибір методів і засобів навчання. Педагогічна техніка (виразність мови, володіння голосом, жестами, мімікою тощо) та її роль у підвищенні ефективності методів навчання.

3.20. Організаційні форми навчання у сучасній школі

Поняття про форми навчання (індивідуальна, групова, колективна) та організаційні форми навчання (урок, лекція, семінар, домашня робота тощо).

Форми організації навчально-пізнавальної діяльності учнів з історії розвитку навчання: індивідуальна, індивідуально-групова, класно-урочна, белл-ланкастерська, план Трампа, мангеймська, Дальтон-план, бригадно-лабораторна тощо.

Розвиток класно-урочної форми організації навчання. Урок – основна форма організації навчального процесу. Типи уроків їх структур. Гнучкість і рухомість структури уроку. Зв'язок уроку з іншими додатковими формами навчання (домашньою роботою, факультативними заняттями, предметними гуртками тощо).

Нестандартний урок: особливості організації діяльності учителя і учнів у даній формі організації навчання. Типи нестандартних уроків: уроки змістовної спрямованості (уроки-семінари, уроки-конференції, уроки-лекції), уроки на інтегративній основі (уроки-комплекси, уроки-панорами), міжпредметні, уроки-змагання (уроки-КВБ, уроки-конкурси тощо), уроки суспільного огляду знань (уроки-творчі звіти, уроки-заліки, уроки-

консиліуми тощо), уроки комунікативної спрямованості (уроки-діалоги, уроки-диспути, уроки-парадокси тощо), уроки театралізовані, уроки-подорожування, уроки-дослідження, уроки з різновіковим складом учнів, уроки-ділові, рольові ігри інші.

Основні вимоги до сучасного уроку: організаційні, дидактичні, психологічні, санітарно-гігієнічні. Шляхи підвищення ефективності уроку. Підготовка учителя до уроку: попередня, безпосередня.

Тематичне і поурочне планування роботи вчителя. Саморегуляція педагогічної діяльності в процесі підготовки і проведення уроку. Самоаналіз і самооцінка уроку. Алгоритм аналізу уроку.

Лекція, семінарське заняття, диспут, навчально-практичне заняття, навчальна екскурсія, дидактична гра як форми навчальних занять у сучасній школі. Види, призначення, методика проведення, педагогічні вимоги до цих форм роботи.

Домашня навчальна робота: завдання, зміст, організація. Нормативи максимальних навантажень школярів та їх урахування у плануванні домашньої навчальної роботи. Особистісно зорієнтований підхід до організації домашньої роботи школярів.

Організація факультативних занять та гуртків: завдання, зміст, методи пізнавальної діяльності.

Залучення учнів до роботи з книгою та іншими джерелами знань. Самоосвіта учнів. Мотиви і зміст самоосвіти, її організація (автономно, паралельно з навчальною роботою). Шляхи зближення навчальної та самоосвітньої діяльності школярів.

Альтернативні форми організації навчання у вітчизняній й і зарубіжній практиці (уроки – ділові ігри, уроки-мандрівки, уроки-консиліуми тощо; навчальні центри за інтересами, "школи без стін", відкриті навчання і та інше).

3.21. Зміст освіти у сучасній школі

Поняття змісту освіти; знання, уміння, навички.

Загальна, політехнічна, професійна освіта, їх взаємозв'язок.

Підходи до визначення змісту освіти. Теорія формальної освіти та її представники в історії педагогічної думки (Й.Г. Песталоцці, М.І. Пирогов). Теорія матеріальної освіти (Я.А. Коменський). Наукові основи визначення змісту освіти, критерії його відбору: цілісне відображення у змісті освіти завдань формування всебічно розвиненої особистості; наукова і практична значимість змісту навчальних предметів; відповідність складності змісту реальним навчальним можливостям школярів відповідного віку;

відповідність об'єму змісту навчальному часу, що відводиться для вивчення даного предмета, відповідність методичній і матеріальній базі сучасної школи.

Основні засоби фундаменталізації освіти: зміна співвідношення між прагматичним та загальнокультурним компонентами освіти, зміна змісту і методології навчального процесу, реалізація тріади “екологічне виховання – екологічне навчання – екологічна освіта” тощо.

Зміст освіти у світлі вимог закону “Про загальну середню освіту” та Національної доктрини освіти України у XXI столітті.

Реорганізація змісту освіти в контексті сучасних освітніх реформ: українознавча спрямованість, відповідність змісту освіти сучасному рівню науки, спрямованість на самостійне отримання, аналіз та застосування інформації, підвищена увага до вивчення математики, поглиблене вивчення іноземних мов, економічних та технічних дисциплін, підвищення уваги до екологічної освіти, включення у зміст освіти міждисциплінарних предметів і тем тощо.

Джерела формування змісту освіти – основні сфери самовизначення особистості: людина, суспільство, природа, ноосфера.

Основні компоненти змісту освіти: обов'язковий базовий; компонент, що відображає національну і регіональну специфіку; компонент, що відображає спеціалізацію школи, її своєрідність; компонент змісту, який може варіювати учитель і компонент, в якому вільний вибір надається учневі.

Державний стандарт загальної середньої освіти, згідно з Законом України “Про загальну середню освіту”. Навчальний план сучасної загальноосвітньої школи. Співвідношення у ньому інваріативної і варіативної частин змісту освіти.

Навчальні програми, підручники загальноосвітньої школи, їх аналіз (на прикладі предмета спеціалізації).

Зміст освіти у сучасних школах розвинених країн світу. Залежність змісту середньої освіти від рівня соціально-економічного розвитку суспільства, його перспектив та життєвої перспективи конкретного учня. Загальна інтелектуалізація змісту освіти у процесі освітніх реформ шляхом збільшення навчального часу на вивчення предметів природничо-математичного та інформаційно-технологічного циклів; навчання за допомогою комплексних, модульних, поглиблених, спеціалізованих та інших типів навчальних програм. Уведення державних стандартів змісту освіти та національних навчальних планів у країнах з децентралізованою системою управління освітою (США, Великобританія).

Актуальні проблеми змісту освіти у сучасній вітчизняній школі.

3.22. Сучасні освітні технології

Поняття "технологія навчання". Методологічні основи педагогічної технології: концептуальність, науковість, системність, інформаційність, оптимальність, ефективність, діагностичність тощо. Структура педагогічної технології. Концептуальний, змістовний, процесуальний компоненти, їх характеристика.

Види технологій (залежно від позиції учня в процесі навчання): авторитарні, дидакто-центричні, особистісно-орієнтовані, гуманно-особистісні, технології співробітництва, технології вільного виховання тощо.

Проблемне навчання як дидактична технологія, її характерні ознаки. Основні етапи (ланки) проблемного навчання (створення проблемної ситуації і формулювання навчальної проблеми; усвідомлення і прийняття її школярами; висунення гіпотези; вирішення проблеми; перевірка результату). Проблемна ситуація, засоби її створення: проблемні питання, дослідницькі завдання, пізнавальні задачі (емпіричні, теоретичні, логічні) тощо. Хід розв'язання проблемної ситуації. Організація проблемно-пошукової діяльності учнів. Оптимальне поєднання пояснювально-ілюстративного та проблемного навчання. Формування науково-дослідницьких умінь учнів.

Програмована технологія навчання з опосередкованим керівництвом пізнавальною діяльністю школярів, її сутність. Способи програмування (лінійний, розгалужений, змішаний). Машинне і безмашинне програмування. Структура підручника у програмованому навчанні. Перспективи розвитку і застосування програмованого навчання.

Комп'ютерні технології навчання. Алгоритм як система послідовних дій. Умови ефективності програмованого і комп'ютерного навчання. Модульне навчання: настаново-мотиваційний модуль, контрольно-смысловий та адаптивно-перетворюючий модулі у процесі навчання.

Розвиваючі технології навчання як основа формування творчої особистості, їх суттєві ознаки. Принципи.

Особистісно-орієнтовані технології навчання, їх сутність: психолого-педагогічна допомога дитині в становленні її суб'єктності, культурної ідентифікації, соціалізації, життєвому самовизначенні. Характеристика технології інтенсифікації навчання на основі знакових моделей навчального матеріалу (В.Ф. Шаталов), проектна та інтерактивні технології навчання. Кредитно-модульна система організації навчального процесу у вищій школі тощо.

Пошук нових педагогічних технологій у теорії і практиці навчання. Нові інформаційні технології навчання як реалізація соціального замовлення,

як відкрита система освіти в Україні, що забезпечує кожній дитині і дорослому власну траєкторію самоосвіти, формування самоосвітньої компетентності.

3.23. Шляхи оптимізації навчального процесу

Поняття інтенсифікації та оптимізації процесу навчання, їх взаємозв'язок. Національна доктрина розвитку освіти, Закон України "Про освіту", Державна програма "Вчитель" про значення відбору оптимального кола знань й умінь, що формуються в учнів, про розширення можливостей для вчителів у виборі оптимальних методів, форм і засобів навчання. Критерії оптимізації процесу навчання: ефективність процесу навчання, якість навчання, оптимальність витрат часу і зусиль учителів та учнів.

Передовий педагогічний досвід, його ознаки (високі кількісні та якісні показники, оптимальність, сталість і стабільність, можливість творчого наслідування досвіду іншими педагогами, перспективність, наукова обґрунтованість), існування елементів новизни і оригінальності тощо.

Вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду: організаційні одиниці (методичні секції та об'єднання, проблемні лабораторії, школи передового досвіду, науково-педагогічні семінари тощо); форми (відкриті заняття, науково-методичні конференції, педагогічні читання, виставки, самоосвіта тощо); методи (спостереження, бесіда, анкетування, експеримент, вивчення літератури, результатів діяльності школярів тощо).

Аналіз досвіду творчої діяльності педагогів-новаторів (на вибір випускника).

Система способів оптимізації навчального процесу; комплексне планування завдань навчання, виховання і розвитку: діагностика індивідуальних пізнавальних можливостей школярів, оптимальний вибір методів, засобів і форм навчання, педагогічне проектування, диференціація й індивідуалізація навчання тощо

Педагогічне проектування, його завдання, значення на сучасному етапі розвитку школи.

Диференціація і індивідуалізація навчання: сутність понять. "Зовнішня" і "внутрішня" диференціації, шляхи і засоби їх здійснення. Профільна й рівнева диференціації.

Навчання обдарованих учнів: суть, види, принципи. Форми, методи роботи (прискорене навчання, збагачене навчання, створення спеціальних класів і спеціальних шкіл тощо).

Самоврядування (самоорганізація) навчально-пізнавальної діяльності школярів і його роль у вирішенні проблем диференціації та індивідуалізації навчального процесу у школі.

3.24. Управління загальноосвітнім навчальним закладом

Педагогічний менеджмент як комплекс принципів, методів, організаційних форм і технологічних прийомів управління освітнім процесом, спрямований на підвищення його ефективності (за визначенням В.В. Крижка та Є.М. Павлютенкова).

Загальноосвітні навчальні заклади в системі неперервної освіти в Україні. Правові, організаційні та фінансові засади ЗОШ в Законах "Про освіту", "Про загальну середню освіту". Навчальні плани, програми, стандарти змісту загальної освіти в різних типах шкіл.

Принципи управління освітою та школою: принцип науковості, принцип компетентності й відповідальності, принцип конкретності та діловитості, принцип економізації, принцип перспективності та цілеспрямованості, принцип плановості, принцип спеціалізації, принцип гуманізації, принцип національної свідомості й патріотизму.

Управлінські органи у школі: органи колегіального управління школою (конференція, рада школи, педагогічна рада тощо); адміністрація школи (директор, його заступники); органи громадського самоврядування (учком, профком, методична рада, батьківський комітет). Конференція колективу навчального закладу як вищий орган самоврядування у школі.

Функції управління: планування, організація, контроль, регулювання та аналіз (Т.М. Десятов). За визначенням М. Поташика функції управління: прогнозування, програмування, планування, організація, регулювання, контроль, аналіз, коригування, стимулювання та ін.

Планування та облік роботи школи. План – головний елемент у керуванні. Вимоги до планування: чіткість, зрозумілість, педагогічна доцільність, єдине спрямування, концептуальна єдність заходів у досягненні сформульованих цілей. Види планування: перспективне, річне, поточне тощо.

Зміст річного планування: забезпечення прав особистості на освіту, управління підвищенням професійної кваліфікації вчителів, керівництво педагогічним процесом, організація підвищення якості виховного процесу, соціально-економічна діяльність школи, демократизація та координація внутрішнього шкільного контролю.

Основні розділи річного плану школи: вступ, діяльність педколективу зі створення умов для реалізації Закону України «Про загальну середню

освіту», організація навчально-пізнавальної діяльності учнів, розвиток виховної системи, науково-теоретична та методична робота з кадрами, охорона здоров'я учнів, співдружність сім'ї, школи, громадськості, позашкільних установ з метою розвитку особистості учнів, організація контролю за діяльністю учасників навчально-виховного процесу тощо.

Інспектування загальноосвітнього закладу. Види інспектування: фронтальне, вибіркове, тематичне.

Особливості внутрішньошкільного контролю. Види внутрішньошкільного контролю: класно-узагальнювальний, фронтальний, тематичний, персональний, оглядовий.

Форми контролю: колективна, взаємоконтроль, самоконтроль, адміністративний, плановий або позаплановий (регульовальний).

Методи контролю: спостереження, перевірка документації, опитування, тестування, ретроспективний розбір тощо.

Актуалізація моніторингу навчально-виховної роботи в умовах глобалізаційних та інтеграційних процесів в освітній системі. Види освітнього моніторингу: інформаційний, управлінський, педагогічний. Підвиди педагогічного моніторингу: дидактичний, виховний, освітній.

Значення методичної роботи для підвищення рівня професійної підготовки вчителя. Напрями методичної роботи: поглиблення професійних знань, вивчення принципів розвитку національної школи, освоєння сучасних технологій навчання і виховання, упровадження передового педагогічного досвіду тощо.

Організаційні форми внутрішньої методичної роботи освітнього закладу: індивідуальні (самоосвіта, стажування, наставництво, консультації, дистанційне навчання тощо); колективні постійно діючі (методичні об'єднання, творчі групи, школи передового педагогічного досвіду тощо); колективні періодичні (педагогічні читання, методичні конференції, семінари, семінари-практикуми, методичні оперативні наради, лекторії, групові консультації тощо).

Нетрадиційні організаційні форми і методи методичної роботи: фестиваль педагогічних ідей і знахідок, методичний фестиваль, ярмарок педагогічної творчості, педагогічна олімпіада, педагогічний консилиум, ділова гра, рольова гра, педагогічна вікторина, творчі зустрічі, педагогічний консилиум, методичний аукціон, тренінги тощо.

Підвищення кваліфікації та атестація педагогічних працівників. Особливості діяльності інститутів післядипломної освіти. Форми підвищення кваліфікації вчителів, вихователів.

Атестація педагогічних працівників. Кваліфікаційні категорії: спеціалісти, спеціалісти II категорії, спеціалісти I категорії, спеціалісти вищої категорії. Педагогічне звання: старший учитель, учитель-методист, педагог-організатор, методист.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Документи

1. Державна національна програма "Освіта" : Україна ХХІ століття // Історія української школи і педагогіки : Хрестоматія / уклад. : О.О. Любар // за ред. В. Г. Кременя. – К. : Знання, 2005. – С. 600-623.
2. Державна програма "Вчитель" // Директор школи. – 2002. – № 23-24. – С. 3-22.
3. Закон України "Про освіту" // Історія української школи і педагогіки : Хрестоматія / уклад. : О. О. Любар // за ред. В. Г. Кременя. – К. : Знання, 2005. – С. 577-600.
4. Закон України "Про загальну середню освіту" // Історія української школи і педагогіки: Хрестоматія / уклад. : О. О. Любар // за ред. В. Г. Кременя. – К.: Знання, 2005. – С. 623–644.
5. Конвенція ООН про права дитини. – К., 1997. – 32 с.
6. Конституція України. – К., 1996. – 56 с.
7. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності // Шлях освіти. – 2000. – № 3. – С. 7-13.
8. Концепція національного виховання // Рідна школа. – 1995. – № 6. – С. 19-25.
9. Національна доктрина розвитку освіти // Історія української школи і педагогіки : Хрестоматія / уклад. : О. О. Любар; В. Г. // за ред. В. Г. Кременя. – К. : Знання, 2005. – С. 644-658.

Навчальні посібники та монографії

1. Артемова Л. В. Історія педагогіки України / Л. В. Артемова. – К. : Либідь, 2006. – 424 с.
2. Безпалко О. В. Соціальна робота в громаді: навчальний посібник / О. В. Безпалко. – Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – 176 с.
3. Богданова І. М. Соціальна педагогіка: навч. посібник / І. М. Богданова. – К. : Знання, 2008. – 343 с.
4. Болонський процес : проблеми, пошуки, перспективи : Матеріали науково-практичної конференції (21-22 березня 2006 р.). – Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. – 214 с.
5. Бондар В. Дидактика / В. Бондар. – К. : Либідь, 2005. – 264 с.
6. Вища освіта України і Болонський процес : Навчальний посібник / за редакцією В. Г. Кременя. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.
7. Галус О. М. Порівняльна педагогіка : Навчальний посібник / О. М. Галус, Л. М. Шапошнікова. – К. : Вища школа, 2006. – 215 с.
8. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження. Методологічні

поради молодим науковцям / С. У. Гончаренко. – Київ – Вінниця : ДОВ “Вінниця”, 2008. – 278 с.

9. Гришина Т. В. Освітня технологія як об’єкт методичної роботи / Т. В. Гришина. – Харків : Основа. – 2003. – 96 с.

10. Десятов Т. М. Наука управління загальноосвітнім навчальним закладом / Десятов Т. М., Коберник О. М., Тевлін Б. Л., Чепурна Н. М. – Харків. : «Основа», 2003. – 240 с.

11. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого–педагогического исследования / В. И. Загвязинский, Р. Астаханов. – М. : Академия, 2001. – 208 с.

12. Загвязинський В. И. Исследовательская деятельность педагога / В. И. Загвязинський. – М. : Академия, 2007. – 156 с.

13. Капська А. Й. Соціальна педагогіка : підручник / А. Й. Капська. – Київ : Центр навчальної літератури, 2003. – 256 с.

14. Кузьминський А. І. Педагогіка / А. І. Кузьминський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання – Прес, 2003. – 418 с.

15. Кузьмінський А. І. Педагогіка родинного виховання : навч. посіб / А. І. Кузьминський, В. Л. Омеляненко. — К. : Знання, 2006. — 324 с.

16. Кузьмінський А. І. Педагогіка у запитаннях і відповідях : навч. посіб / А. І. Кузьминський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2006. – 311 с.

17. Левківський М. В. Історія педагогіки / М. В. Левківський. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 360 с.

18. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – Харків : ОВС, 2002. – 400 с.

19. Любар О. О. Історія української школи і педагогіки / О. О. Любар та ін. – К. : Знання, 2006. – 447 с.

20. Мазуха Д. С. Педагогіка / Д. С. Мазуха, Н. І. Опанасенко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 232 с.

21. Малафіїк І. В. Дидактика / І. В. Малафіїк. – К. : Кондор, 2005. – 398 с.

22. Мосіяшенко В. А. Українська етнопедагогіка : навч. посіб / В. А. Мосіяшенко. – Суми : ВТД „Університетська книга”, 2005. – 176 с.

23. Омеляненко В. Л. Педагогіка : завдання і ситуації Практикум. – 2-ге вид., випр / В. Л. Омеляненко, А. І. Кузьмінський, Л. П. Вовк. – К. : Знання – Прес, 2006. – 423 с.

24. Омеляненко С. В. Педагогіка : Тестові завдання : навч. посіб. / С. В. Омеляненко. – К. : Знання, 2008. – 391с.

25. Островерхова Н. М. Методологія аналізу якості уроку як

педагогічної системи : Монографія / Н. М. Островерхова. – Х. : ТИТУЛ, 2008. – 402 с.

26. Педагогіка в запитаннях і відповідях : навч. посіб. / Л. В. Кондрашова, О. А. Пермяков, Н. І. Зеленкова, Г. Ю. Лаврешина. – К. : Знання, 2006. – 252 с.

27. Педагогіка : Хрестоматія / уклад.: А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко – 2-ге вид., стер. – К. : Знання – Прес, 2006. – 700 с.

28. Педагогический поиск / Сост. И. Н. Баженова. – М. : Педагогика, 1984. – 544 с.

29. Пермяков О. А. Педагогіка / О. А. Пермяков, В. В. Морозов. – К. : Знання, 2006. – 171 с.

30. Пласт: становлення особистості : наук.-метод. посіб. / А. Б. Зайченко та ін. ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 220 с.

31. Полякова О. М. Актуальні аспекти соціально-правового захисту молоді в сучасній Україні : навчальний посібник / О. М. Полякова, Г. В. Приходько, Ю. В. Сапарай; за заг. ред. О. М. Полякової. – Суми : Університетська книга, 2009. – 240 с.

32. Сбруєва А. А. Порівняльна педагогіка / А. А. Сбруєва. – Суми : Університетська книга, 2005. – 320 с.

33. Сбруєва А. А. Глобальні та регіональні тенденції розвитку вищої освіти в умовах побудови суспільства знань : Препринт / А. А. Сбруєва. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. – 80 с.

34. Сбруєва А. А. Тенденції реформування середньої освіти розвинених англomовних країн в контексті глобалізації (90-ті рр. ХХ – початок ХХІ ст.) : Монографія / А. А. Сбруєва. – Суми : Ват «Сумська обласна друкарня». Видавництво «Козацький вал», 2004. – 500 с.

35. Сбруєва А. А. Курсова робота з педагогіки / А. А. Сбруєва, М. П. Кононенко, О. В. Листопад, М. Ю. Рисіна. – Суми, 2009. – 145 с.

36. Синчук С. М. Право соціального забезпечення України : навч. посіб. / за ред. С. М. Синчук. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Знання, 2006. – 318 с.

37. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / за загал. ред. проф. І. Д. Зверєвої. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.

38. Соціальна педагогіка : теорія і технології : підручник / за ред. І. Д. Зверєвої – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 316 с.

39. Сучасні шкільні технології. У 2-х частинах. Частина 1 / Упорядники І. Рожнятовська, В. Зоц. – К. : Редакція загальнопедагогічних газет, 2004. – 128 с.

40. Сучасний урок: Панорама методичних ідей / Головний редактор Н. Харківська. – Х. : Основа. 2004. – 128 с. – (Б-ка журн. «Історія та правознавство»).

41. Українська етнопедагогіка: історичний контекст : [навч.-метод. посіб.] / Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника ; за ред. Н. Лисенко. – Івано-Франківськ : [б. в.], 2005. – 184 с.

42. Фіцула М. М. Педагогіка / М. М. Фіцула . – К. : Академвидав, 2003. – 528 с.

43. Якса Н. В. Основи педагогічних знань / Н. В. Якса. – К. : Знання, 2007. – 358 с.

РОЗДІЛ 4

ЗАГАЛЬНА ТА СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

4.1. Психологія як наука, її значення, завдання, принципи, структура і місце в системі наук

Визначення предмета психології. Поняття про психіку як форму відображення. Основні функції психіки: когнітивна (пізнавальна), регулятивна, мотиваційна та комунікативна.

Фізіологічні основи психічної діяльності. Проблема співвідношення фізіологічних і психічних процесів. Будова нервової системи людини. Поняття про аналізатор. Будова головного мозку. Будова кори головного мозку. Теорія умовно-рефлекторного навчання І.П. Павлова. Модель замкненої функціональної системи П.К. Анохіна. Функціональна асиметрія півкуль головного мозку.

Сучасна психологія, її принципи: принцип детермінізму, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип розвитку (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, Б.Г. Ананьєв, Б.М. Теплов та ін.).

Психологія як складна система наук, які пов'язані з різними видами людської діяльності. Фундаментальні та прикладні області психологічної науки. Класифікація галузей психології за основними психологічними принципами. Стисла характеристика різних галузей психологічної науки. Поняття про загальну психологію, її структуру та завдання. Поняття про соціальну психологію, її структуру та завдання.

Місце психології в системі наук за Є.О. Клімовим. Зв'язок психології з філософією, соціологією, історією педагогіки, технічними та природничими науками.

4.2. Особистість в загальній та соціальній психології

Визначення поняття «особистість». Проблема співвідношення біологічного та соціального в розвитку особистості.

Основні періоди розвитку психології особистості. Проблема особистості в працях античних філософів. Дослідження проблем особистості в XIX ст. (клінічний період). Стислий аналіз провідних теорій особистості: теорія особистих рис (Ф. Олпорт, Дж. Кеттел), біхевіористичний підхід до розгляду особистості (Б. Скінер, Дж. Уотсон.), когнітивні концепції (Дж. Брунер, Д. Норман, Л. Фестингер, Ф. Хайдер, У. Найсер), психодинамічні теорії (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, К. Хорні, Г.С. Салліван), гуманістичний підхід до проблеми особистості (Ф. Перл, К. Роджерс, А. Маслоу, Ш.

Бюллер). Системно-діяльнісний та історико-еволюційний підходи до проблеми особистості (Б.Г. Ананьев, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, А.В. Петровський та ін.).

Поняття потреби як джерела активності особистості. Проблема походження та співвідношення потреб. «Піраміда потреб» за А. Маслоу. Класифікації потреб: за походженням (природні, культурні); за предметом (матеріальні, духовні).

Поняття мотиву та мотивації. Неусвідомлювані мотиви: установка, потяг. Види установок та їх прояви.

Усвідомлювані мотиви: інтерес, переконання, прагнення. Сутність, характеристики та види інтересів. Структура та види переконань. Сутність та види прагнень.

Поняття про спрямованість особистості. Види спрямованостей особистості: спрямованість на себе, спрямованість на справу, спрямованість на спілкування.

Поняття про самосвідомість особистості, етапи її формування, структура і функції. Структура «Я-концепції»: когнітивний, емоційно-оціночний, поведінковий аспекти. Співвідношення понять «Я-концепція» та «Я-образ». Види «Я-образів», їх сутність, прояви та значення в розвитку особистості. Самоефективність та самопрезентація.

Самооцінка особистості. Класифікації самооцінки: за рівнем (висока, середня, низька); за співвідношенням з реальними успіхами (адекватна, неадекватна); за будовою (конфліктна, безконфліктна). Рівень домагань. Значення самооцінки і рівня домагань для розвитку особистості. Самоповага, її сутність та зв'язок з рівнем домагань.

Поняття про психологічний захист особистості. Механізми психологічного захисту особистості: сублімація, раціоналізація, витіснення, проекція, заперечення, ізоляція, заміщення.

4.3. Діяльність

Поняття про діяльність. Діяльність та активність. Основні відмінні риси діяльності особистості. Структура діяльності: мета, мотив, дія.

Види дій: зовнішні, внутрішні. Компоненти дій та їх функції. Інтеріоризація та екстеріоризація психічних дій у діяльності людини.

Освоєння діяльності. Сутність навичок і вмінь. Класифікація навичок і вмінь: рухові, інтелектуальні, сенсорні, змішані. Етапи формування навичок. Змінення компонентів дії внаслідок формування навички.

Поняття про звички. Види звичок: за походженням (культурні, гігієнічні); за характером діяльності (емоційні, фізичні); за впливом на

організм (корисні, шкідливі). Особливості формування звичок та їх роль в життєдіяльності людини.

Основні види діяльності: спілкування, гра, учіння, праця. Ігрова діяльність, її психологічні особливості. Роль гри в розвитку дитини. Спілкування як діяльність. Учіння (навчальна діяльність) як різновид діяльності. Психологічні компоненти трудової діяльності.

4.4. Емоції та почуття

Значення емоцій і почуттів у життєдіяльності людини. Визначення емоцій і почуттів, спільне і відмінне між ними. Основні функції емоцій і почуттів: сигнальна, оціночна, регуляторна. Фізіологічні основи емоцій. Роль другої сигнальної системи у формуванні емоцій. Основні теорії емоцій.

Форми переживання почуттів: настрій, афект, стрес, фрустрація, пристрасть. Поняття про афект. Характеристика стресу. Види психологічного стресу: за часовими характеристиками (короткочасний, тривалий); за змістом (емоційний, інтелектуальний) Основні фази стресу: тривоги, резистентності, виснаженості. Настрої, їх особливості. Емоції та почуття як основні форми переживання, їх сутність.

Класифікація емоцій за Б.І. Додоновим. Поняття про фундаментальні емоції за К.Є. Ізардом. Почуття (у вузькому значенні слова), їх характеристика. Пристрасть, щастя, любов як особливі види стійких почуттів, їх особливості. Види вищих почуттів: моральні, інтелектуальні, естетичні, праксичні; їх сутність.

4.5. Воля

Поняття про волю. Мимовільні та довільні дії. Особливості довільних рухів і дій. Прості та складні довільні дії. Характеристика вольового акту. Структура вольового акту: 1) виникнення спонукання та попередня постановка мети; 2) стадія обмірковування та боротьба мотивів; 3) прийняття рішення; 4) виконання. «Боротьба мотивів» у вольовому акті. Зв'язок волі та почуттів.

Проблема «свободи». Екзистенціалізм – «філософія існування». Підхід І.П. Павлова до розгляду проблеми волі. Концепція волі в працях М.А. Бернштейна. Психоаналітичні концепції волі.

Фізіологічні основи волі. Апраксія і абулія. Роль другої сигнальної системи у формуванні вольових дій. Значення потреб, емоцій, інтересів і світогляду при формуванні вольових дій.

Роль потягів і бажань у формуванні мотивів та мети діяльності. Зміст, мета та характер вольових дій. Рішучість і процес прийняття рішення. Типи рішучості за У. Джемсом. Боротьба мотивів і виконання прийнятого рішення.

Основні властивості волі: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність. Самоконтроль і закономірності формування вольових дій у дитини. Роль свідомої дисципліни у формуванні волі.

4.6. Темперамент, характер

Поняття про темперамент. Темперамент як складна інтегративна властивість особистості. Визначення темпераменту.

Характеристика типів темпераменту за основними властивостями (сенситивність, активність, реактивність, пластичність та ригідність, екстравертованість та інтравертованість, темп реакції, емоційна збудливість та виразність). Роль темпераменту в праці та навчанні. Темперамент і проблеми виховання. Вимоги діяльності та тип темпераменту.

Поняття про характер. Визначення характеру.

Структура характеру як закономірна залежність між спрямованістю, переконаннями, розумовими рисами, волею, емоціями, темпераментом. Дві групи рис характеру: 1) риси, які входять до підструктури спрямованості особистості; 2) інтелектуальні, вольові та емоційні риси характеру

Різні напрямки «характерології». Типології характеру та темпераменту. Орієнтації характеру за Е. Фроммом: рецептивна, експлуататорська, накопичувальна, ринкова, продуктивна. Поняття про акцентуацію характеру. Концепції К. Леонгарда та О.Є. Лічка. Основні акцентуації (за О.Є. Лічко) та їх прояви: гіпертимний тип, циклоїдний тип, лабільний тип, астеноневротичний тип, сенситивний тип, психоастенічний тип, шизоїдний тип, епілептоїдний тип, істероїдний тип, нестійкий тип, конформний тип, .

Особливості формування характеру в дитячому віці. Сенситивний період для формування характеру. Роль взаємодії дитини та дорослого у формуванні характеру. Особливості формування характеру в дошкільному та шкільному віці. Трансформація характеру протягом життя. Самовиховання. Роль праці у формуванні характеру.

4.7. Здібності

Поняття про здібності. Визначення здібностей за Б.М. Тепловим. Показники здібностей. Теоретичні та практичні здібності. Загальні та

спеціальні здібності. Рівні розвитку здібностей: репродуктивні здібності, творчі здібності, талант, геніальність.

Проблема походження здібностей. Перші теорії здібностей. Концепція здібностей Ф. Галля і Ф. Гальтона. Метод близнюків у дослідженні здібностей. Роль особливостей виховання для розвитку здібностей. Біосоціальна природа здібностей людини. Природжені задатки та генотип. Розвиток задатків як соціально обумовлений процес. Потенційні та актуальні здібності. Обдарованість. Компенсація здібностей.

Основні етапи розвитку здібностей. Роль гри у формуванні здібностей. Особливості сімейного виховання і розвиток здібностей. Умови макросередовища та розвиток здібностей.

4.8 Увага

Увага як психологічний феномен. Основні характеристики уваги. Увага та свідомість.

Фізіологічні механізми уваги. Види уваги: за особливостями об'єктів (зовнішня, внутрішня); за формою організації уваги (колективна, групова, індивідуальна); за характером цільового спрямування та за рівнем вольових зусиль (мимовільна, довільна, післядовільна). Мимовільна увага та фактори, які її зумовлюють. Особливості довільної уваги. Післядовільна увага.

Основні властивості уваги: обсяг, стійкість, концентрація, коливання, переключення, розподіл. Неуважність, її причини. Уявна та справжня неуважність.

Основні етапи розвитку уваги дитини. Чинники розвитку уваги за Л.С. Виготським. Основні шляхи управління та формування уваги.

4.9. Відчуття, сприймання

Поняття про відчуття. Життєве значення відчуттів. Фізіологічна основа відчуттів. Будова аналізатора за І.П. Павловим.

Класифікація відчуттів: залежно від аналізаторів (зорові, слухові, вібраційні, нюхові, смакові, шкіряні, органічні, статичні, кінестизичні); за розташуванням рецепторів (екстероцептивні, інтероцептивні, пропріоцептивні); залежно від адекватності подразників аналізатору (адекватні, неадекватні); за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту рецептора з подразником, який викликає відчуття (контактні, дистантні).

Основні властивості відчуттів: якість, інтенсивність, локалізованість, тривалість; їх особливості.

Загальні закономірності відчуттів: пороги чутливості, адаптація, взаємодія, сенсibilізація, контраст, синтезія; їх характеристика.

Поняття про сприймання. Значення сприймання в життєдіяльності людини. Відмінність сприймання від відчуття. Специфіка сприймання людиною. Фізіологічна основа сприймання. Основні особливості сприймання: предметність, константність, аперцепція, осмислення та узагальнення, вибірковість, ілюзія; їх сутність.

Класифікація сприймання: за провідним аналізатором (зорове, слухове, нюхове, смакове, дотикове; кінестетичне); за ознакою форми існування матерії (сприймання простору, часу, руху).

Індивідуальні особливості сприймання. Особливості сприймання людиною часу, простору, руху.

4.10. Пам'ять

Поняття про пам'ять. Значення пам'яті в житті та діяльності людини, у навчанні, вихованні, спілкуванні з людьми.

Основні види пам'яті. Класифікація окремих видів пам'яті: за змістом матеріалу (рухова, емоційна, образна, словесно-логічна); за характером мети діяльності (мимовільна, довільна); за тривалістю закріплення та збереження матеріалу (оперативна, короткочасна, довгострокова).

Рухові, емоційні, образні, словесно-логічні види пам'яті, їх сутність. Короткочасна, довгострокова та оперативна види пам'яті, їх особливості. Характеристика довільної та мимовільної пам'яті.

Процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження, забування, відтворення. Основні види запам'ятовування: довільне та мимовільне, логічне та механічне. Метод повторення. Цілісний, частковий і комбінований способи запам'ятовування. Умови ефективного запам'ятовування. Відтворювання як процес пам'яті. Види відтворювання. Пригадування. Впізнавання та власне відтворювання, їх відмінність. Забування як процес пам'яті, його сутність. Умови збереження. Закон забування Еббінгауза. Явище ремінісценції. Характеристика ретро- та проактивного гальмування.

Швидкість, точність, міцність і готовність як індивідуальні відмінності в процесах пам'яті, їх характеристика. Типи пам'яті: зорова, слухова та рухова, їх сутність. Змішані типи пам'яті. Залежність типу пам'яті від типу ВНД та особливостей виховання.

4.11. Мислення, уява

Мислення як вищій пізнавальний процес. Основні характеристики мислення. Взаємозв'язок мислення та мови. Соціальна природа мислення. Фізіологічні основи мислення. Функції мислення.

Поняття як форма мислення. Зміст і обсяг понять, види понять, правила їх визначення. Судження, види суджень. Умовиводи. Поняття про індукцію та дедукцію.

Логічні операції мислення: порівняння, аналіз, синтез, абстракція, узагальнення, конкретизація; їх характеристика.

Види мислення за різними критеріями: за змістом (наочно-дійове, наочно-образне, абстрактне мислення); за характером задач (практичне, теоретичне); за ступенем новизни й оригінальності (репродуктивне, творче мислення); за ступенем розгорнутості (дискурсивне, інтуїтивне).

Особливості наочно-дійового, наочно-образного, та словесно-логічного мислення. Мислення репродуктивне та творче. Мислення дискурсивне та інтуїтивне. Проблема сутності та походження інтуїції. Мислення теоретичне та практичне.

Індивідуальні відмінності в мисленні людини: глибина, широта, гнучкість, самостійність, швидкість, послідовність як властивості розуму.

Поняття про уяву, її основні відмінності від образів пам'яті та сприйняття. Основні функції уяви: функція пізнання дійсності, функція регулювання емоційних станів, функція довільної регуляції пізнавальних процесів, функція формування внутрішнього плану майбутньої діяльності..

Класифікація видів уяви: за ступенем контролю (мимовільна, довільна); за ступенем новизни (репродуктивна, творча); за змістом діяльності (художня, наукова, творча тощо). Мимовільна та довільна уяви, їх сутність. Характеристика відтворюючої та творчої уяви. Поняття про мрію. Особливості активної та пасивної уяви.

Аналітико-синтетичний характер уяви. Основні форми синтезування образів уяви: аглютинація, гіперболізація, підкреслення, схематизація, типізація; їх характеристика.

Індивідуальні особливості уяви: змістовність, широта, сила, яскравість, швидкість, дієвість, реалістичність, перевага тих чи інших видів уявлень; їх розвиток. Відмінність між людьми за ступенем розвитку уяви та за типом уявлень, якими вони оперують. Характеристика ступеня розвитку уяви. Основні типи уяви. Етапи розвитку уяви. Індивідуальний характер розвитку уяви.

Загальне уявлення про творчість. Креативність.

4.12. Поняття групи в соціальній психології. Психологія великої групи

Проблема групи в соціальній психології. Визначення поняття групи як суб'єкта діяльності Основні характеристики групи: склад групи, структура, групові процеси, рівень розвитку групи.

Класифікація груп: за безпосередністю взаємозв'язків (умовні, реальні); за кількісними ознаками (великі, малі); за спільністю діяльності (групи з індивідуально-груповою та взаємопов'язаною груповою діяльністю); за рівнем розвитку (дифузні групи, асоціації, корпорації, колективи). Поняття рівня розвитку групи. Теорія діяльнісного опосередкування міжособистісних стосунків в групі (А.В. Петровський). Характеристика груп різного рівня розвитку за А.В. Петровським. Колектив як група. Стадії та рівні розвитку колективу.

Поняття великої групи. Загальна характеристика великих соціальних груп. Класифікація великих соціальних груп: за характером зв'язку (соціальні класи, етноси, партії, громадські, професійні об'єднання та ін.); за тривалістю існування (тривалі (класи, нації), менш тривалі (мітинги, натовп тощо)); за характером організованості (стихійні (натовп, публіка тощо), організовані свідомо (асоціації, партії тощо); за доступністю вступу до групи (закриті, відкриті); за керованістю (керовані, некеровані). Стихійні некеровані великі групи. Психологічні явища наслідування, навіювання, зараження в великих некерованих групах. Особливості психології соціальних класів.

Психологічні особливості етнічних груп. Поняття «національний характер» та психологічні особливості українського національного характеру.

4.13. Проблеми малої групи в соціальній психології

Загальна характеристика малої групи. Визначення малої групи. Особливості дослідження малих груп. Класифікація малих груп: за опосередкованістю/безпосередністю контактів (первинні і вторинні); за суспільним статусом (формальні, неформальні); за значущістю (референтні, групи членства).

Загальна характеристика динамічних процесів в малій групі. Створення малої групи. Феномен групового тиску. Згуртованість групи як ціннісно-орієнтаційна єдність.

Авторитет, його сутність та походження. Офіційний та неофіційний авторитет.

Лідерство та керівництво в малих групах. Теорії походження лідерства: теорія рис, ситуативна теорія та синтетична теорія. Стиль керівництва та лідерства. Типи лідерів. Стиль керівництва та його чинники.

Інтеграція в групах різного рівня розвитку. Покладання та прийняття відповідальності. Психологічний клімат групи та його складові. Ефективність групової діяльності. Процес прийняття групового рішення.

Психологічні особливості роботи педагога з учнівськими групами. Психологічні аспекти організації спільної навчальної діяльності. Неформальні учнівські групи, їх особливості залежно від віку дитини. Основні типи дружніх співтовариств.

4.14. Психологія міжособистісних взаємин у групі

Багаторівнева структура міжособистісних взаємин. Диференціація в групах і колективах.

Міжособистісний вибір. Соціометрія як спосіб дослідження емоційно-безпосередніх взаємин у середині малої групи за Джоном Морено. Поняття «статус особистості в групі», види статусів. Мотиваційне ядро вибору в міжособистісних взаєминах. Поняття про референтну групу, її характеристика. Поняття референтної групи та референтометрія як експериментальна процедура.

Міжособистісна атракція, загальне поняття. Зовнішні фактори атракції. Внутрішні фактори атракції: фізична привабливість, стиль спілкування, підтримка, схожість. Розвиток стосунків. Етапи розвитку. Фактори стабільності емоційних стосунків. Довірливі стосунки, їх специфіка. Структура і функції довірливих стосунків. їх форми та засоби. Психологічна близькість.

4.15. Соціалізація. Вплив групи на особистість

Поняття про соціалізацію. Фактори соціалізації: мегафактори; мезафактори; мікрофактори; механізми їх дії. Сутність соціалізації. Етапи соціалізації: первинна, вторинна. Входження зрілої особистості у групу. Вікова періодизація з позицій соціальної психології.

Поняття про соціальні норми та особливості їх дії в групах різного рівня розвитку. Нормативна поведінка. Девіантна поведінка, її чинники. Соціальні санкції. Соціальна фасілітація: історія дослідження та уточнення поняття. Деіндивідуалізація особистості та «огруплення» мислення. «Соціальне ледарство».

Поняття про конформізм, види конформізму: зовнішній, внутрішній. Конформна поведінка. Класичні експерименти з конформності (С. Аш, М. Шеріф, С. Мілграм). Умови прояву конформності. Проблема альтернативи конформній поведінці у західній та вітчизняній соціальній психології. Нонконформізм – «конформізм навиворіт». Вплив меншості.

4.16. Родина як мала соціальна група

Родина як соціальне та соціально-психологічне явище. Функції родини: виховна; господарсько-побутова, економічна, первинного контролю, духовного спілкування; соціально-статусна, емоційна. Сімейні ролі. Стисла історія розвитку сімейних відносин.

Психологічні проблеми дошлюбних стосунків. Психологія виникнення симпатії: товариство, дружба, кохання. Фактори, що сприяють виникненню інтимних відносин: географічне сусідство, фізична привабливість, подібність, розуміння того, що ми подобаємось. Вплив похвали та послуг на стосунки. Індивідуальні властивості людини, що визначають ступінь привабливості: компетентність, самооцінка, самоповага. Кохання, пристрасть, любов-дружба. Підтримка взаємовідносин. Прихильність, типи прихильності. Нагорода в стосунках. Відповідність (рівна участь) у взаємостосунках. Інтимність, аутентичність та стосунки.

Проблема психологічної сумісності в шлюбі. Сексуальна гармонія. Порушення сімейних відносин. Стилі сімейного виховання та стосунки між поколіннями в сім'ї.

4.17. Спілкування та міжособистісні відносини в системі вчитель-учень

Значущість педагогічного спілкування в навчально-виховному процесі. Комунікативна сторона педагогічного спілкування. Мова вчителя.

Взаємодія вчителя з учнями. Проблеми «педагогічної дистанції» та «педагогічного такту». Конфлікт у педагогічному спілкуванні.

Розуміння вчителем учнів. Перцептивні «бар'єри» та їх подолання. Психологічне походження та прояви суб'єктивізмів вчителів; необхідність запобігання та подолання суб'єктивізмів у стосунках вчителів та учнів. Розвиток педагогічної спостережливості вчителів.

Розвиток та вдосконалення характеристик ефективного спілкування вчителя з учнями.

4.18. Психологія конфлікту

Поняття конфлікту в психології. Внутрішньоособистісний та соціально-психологічний конфлікт. Психологічна сутність соціально-психологічного конфлікту, його структура. Класифікація конфліктів: за способом розв'язання (насильницькі, ненасильницькі); за сферою прояву (політичні, соціальні, економічні, організаційні); за спрямованістю впливу (вертикальні, горизонтальні); за ступенем виразності (відкриті, приховані); за кількістю учасників (внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжгрупові); за потребами (когнітивні, конфлікти інтересів).

Методи дослідження конфлікту. Динаміка конфлікту. Причини виникнення міжособистісних конфліктів. Негативні та позитивні функції конфлікту. Конструктивні та деструктивні конфлікти.

Шляхи конструктивного розв'язання конфліктів. Типові стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях за У. Томасом та Р. Кілменом: співробітництво, протиборство, компроміс, поступка, уникнення. Їх психологічна характеристика та доцільність використання.

Об'єктивні умови, що сприяють профілактиці деструктивних конфліктів. Засоби попередження передконфліктних ситуацій. Оцінка взаємовідносин в групі та виявлення прихованих конфліктів. Засоби впливу «третьої особи» на конфлікт. Засоби саморозв'язання конфліктів. Шляхи розв'язання конфліктів в учнівському та педагогічному колективах.

4.19. Вікова та педагогічна психологія як галузі педагогічної науки: предмет та завдання

Предмет вікової психології. Напрямки вікової психології. Психологія дитинства, психологія підліткового віку, психологія юнацтва, психологія зрілості, психологія похилого віку. Основні проблеми вікової психології як науки.

Методи дослідження вікового розвитку. Основні методи: спостереження, умови та вимоги до його використання; експеримент та його види, особливості проведення. Допоміжні методи: бесіда, анкетування, тести, вивчення продуктів діяльності (аналіз щоденників, листів, мемуарів тощо). Методи дослідження у педагогічній психології та їх специфіка.

Педагогічна психологія як галузь сучасної психології. Напрямки педагогічної психології. Психологія навчання. Психологія виховання та самовиховання. Психологія педагогічної діяльності.

Значення володіння інформацією з вікової та педагогічної психології для вчителів.

Взаємозв'язок вікової та педагогічної психології з іншими галузями психології та педагогікою.

4.20. Концепція психічного розвитку та формування особистості людини

Питання про співвідношення біологічного і соціального впливу на психічний розвиток та формування особистості. Аналіз проблеми психічного розвитку. Концепція рекапітуляції: нормативний підхід до вивчення психіки. Теорія 3-х ступенів розвитку К. Бюлера. Біхевіоризм. Теорії конвергенції двох факторів розвитку. Психоаналітична теорія дитячого розвитку З. Фрейда. Дитячий психоаналіз (А. Фрейд М. Клейн). Епігенетична теорія розвитку особистості Є. Єріксона. Концепція Ж. Піаже про інтелектуальний розвиток дитини.

Розвиток людини як процес оволодіння суспільно-історичним досвідом. Історико-культурна теорія розвитку вищих психічних функцій Л. С. Виготського про джерело психічного розвитку, рушійні сили та фактори розвитку. Основні закони психічного розвитку дитини. Нерівномірність, стійкість-пластичність, дивергентність-конвергентність, компенсаторні можливості, сензитивність психічного розвитку. Поняття про сензитивні періоди. Проблема співвідношення процесу розвитку і навчання. Поняття про рівень актуального розвитку та зону найближчого розвитку.

Поняття вікового періоду. Критерії психічного розвитку; соціальна ситуація розвитку, провідний вид діяльності, вікові новоутворення, кризи розвитку, закон чергування різних типів діяльності. Основні лінії та напрямки психічного розвитку: розвиток особистості та пізнавальної сфери. Вікова періодизація психічного розвитку дитини. Механізм зміни вікових періодів. Загальна характеристика вікових періодів.

4.21. Дошкільне дитинство, молодший шкільний вік

Сюжетно-рольова гра та її психологічна характеристика. Провідна роль сюжетно-рольової гри в психічному розвитку. Вплив гри на емоційну та вольову сферу Виникнення ієрархії мотивів.

Розвиток пізнавальних процесів: формування наочно-образного мислення, передумови виникнення довільної уваги та довільних форм запам'ятовування, розвиток уяви. Пізнавальна та афективна уява.

Формування внутрішньої особистої самооцінки як результат розвитку самосвідомості, етичних уявлень, моральних почуттів. Виникнення совісті.

Малювання як передумова оволодіння письмовою мовою. Етапи розвитку дитячого малюнку. Особливості дообразотворчого та образотворчого етапів. Значення малювання для загального розвитку дитини.

Проблема психологічної готовності до навчання в школі. Компоненти психологічної готовності: особистісна, інтелектуальна, соціально-психологічна.

Психічний розвиток і формування особистості молодшого школяра. Характеристика основних показників готовності дитини до школи. Проблеми адаптації першокласників до навчання в школі. Навчальна діяльність як провідний вид діяльності дитини молодшого шкільного віку. Довільний характер навчання. Центральні новоутворення свідомості, які виникають в молодшому шкільному віці.

Мотиви навчання, спілкування та поведінки. Особливості пізнавальної діяльності молодших школярів. Динаміка співвідношення навчальної та ігрової діяльності. Умови розвитку мотивації досягнення успіху.

Роль та авторитет вчителя початкових класів. Розвиток довільно-вольової регуляції і формування характеру. Довільна регуляція діяльності у молодшому шкільному віці.

4.22. Підлітковий вік

Загальна характеристика соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці та проблема "кризи підлітка". Фізіологічні та психологічні передумови перебудови у підлітковому віці. Провідний вид діяльності та "почуття дорослості" як центральне новоутворення свідомості у підлітковому віці. Підліткова криза та шляхи її подолання.

Психічний розвиток підлітка. Активізація процесу самопізнання. Негативізм, протистояння, пошук цілісного образу себе. Особливості спілкування з дорослими. Процес самоствердження (позитивні та негативні форми). Особливості спілкування з однолітками. Реакція групування. Розвиток самосвідомості. Етапи становлення самосвідомості. Пізнавальні процеси: розвиток інтересів (навчальні та позанавчальні) та формального мислення, інтелектуалізація та ускладнення роботи пам'яті. Розвиток загальних та спеціальних здібностей.

Психологія агресивної поведінки підлітка.

4.23. Юнацький вік: рання та зріла юність

Поняття про ранню юність. Проблема провідної діяльності у юнацькому віці. Формування ціннісних орієнтацій. Продовження

особистісного самовизначення. Психологічні особливості формування професійних інтересів, нахилів. Професійне самовизначення. Особливості розумової діяльності старших школярів, мотиви навчальної діяльності, вибірковість навчальних предметів. Характеристика пізнавальних процесів: розумова самостійність, творчий характер мислення. Міжособистісні відносини старшокласників: дружба, кохання. Моральне самовизначення. Формування світогляду. Стабілізація внутрішнього життя в ранній юності.

Психічний розвиток людини віком від 17 до 22-23 років. Криза 17 років, та шляхи її подолання (орієнтація на продовження освіти або на пошук роботи). Ситуація вибору життєвого шляху. Основні варіанти життєвого шляху: навчання у вузі, пошук роботи, служба в армії, або втеча від суспільства, занурення у кримінальний світ. Центральні проблеми юності: "Хто я?", "Що я хочу?" та "що я можу?". Студентство, як особлива соціально-вікова група періоду зрілої юності.

4.24. Психологія виховання та самовиховання

Психологічні механізми виховання дитини. Фактори та напрямки виховання. Психологічні основи підвищення ефективності виховного процесу.

Організація провідної діяльності як засіб виховання. Завдання виховання у різних вікових періодах. Психологічна характеристика основних засобів виховання.

Дитячий колектив та його виховні можливості.

Психологічні проблеми самовиховання. Мотивація та засоби самовиховання. Особливості самовиховання у підлітковому та юнацькому віці.

Виховання та перевиховання "важких" дітей. Відносність поняття "важка дитина". Об'єктивні та суб'єктивні причини важковиховуваності. Зв'язок проблем виховання з кризовими явищами в розвитку.

4.25. Психологія педагогічної діяльності

Загальна характеристика педагогічної діяльності. Структура педагогічної діяльності. Професіограма педагога.

Структурно-ієрархічна модель особистості вчителя. Здібності в структурі суб'єкта педагогічної діяльності. Характеристика основних функцій і педагогічних умінь. Психологічні вимоги до особистості педагога. Стилi педагогічного спілкування та педагогічної діяльності. Поняття про

педагогічну майстерність і педагогічну культуру. Психологічні аспекти виявлення, вивчення, узагальнення провідного педагогічного досвіду.

Об'єктивні характеристики професійної педагогічної діяльності. Вимоги до професійної компетентності педагога. Педагогічна культура особистості педагога. Спрямованість особистості вчителі як суб'єкта професійної діяльності. Професійна позиція педагога. Професійно значимі якості особистості педагога. Професійна компетентність педагога. Зміст теоретичної готовності педагога. Практична готовність педагога до професійної діяльності. Основи самоосвітньої роботи вчителі. Професійне самовиховання вчителя. Педагогічна майстерність як вершина професійного становлення педагога.

Педагогічний колектив як умова ефективності праці вчителя.

Професійна деформація особистості педагога: прояви, причини засоби запобігання та корекції.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бочелюк В. Й. Педагогічна психологія: навчальний посібник / В. Й. Бочелюк, В. В. Зарицька. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 248 с.
2. Власова О. І. Педагогічна психологія / О. І. Власова. – К. : Либідь, 2005 – 400с.
3. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия / Сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – М. : Изд. Цент "Академия", 2003. – 624 с.
4. Ермолаева М. Практическая психология старости / М. Ермолаева. – М. : ЕКСМО, 2002. – 320 с.
5. Кулагина И. Ю. Возрастная психология / Кулагина И. Ю., В. Н. Колюцкий. – М. : Сфера, 2001 – 464 с.
6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. – 2-ге вид., допов. / П. А. М'ясоїд. – К. : Вища шк., 2001. – 487 с.
7. Немов Р. С. Психология. В 3-х кн. Кн.1. Общие основы психологи / Р. С. Немов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 688с.
8. Общая психология : Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е. И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
9. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник / В. М. Поліщук. – Суми : Університетська книга, 2007. – 330 с.
10. Практическая психология образования. / Под ред. Дубровиной И. В. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2004 - 592 с.
11. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А. А. Реана – СПб : ПраймЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
12. Психологія: підручник / Ю.Л . Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гойчарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-тє вид., стереотип. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
13. Савчин М. В. Педагогічна психологія / М. В.Савчин. – К. : Академвидав, 2007 – 424 с.
14. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
15. Скрипченко, О. В. Психолого-педагогічні основи навчання : навч. посіб. [для викладачів психології і педагогіки, аспірантів, студентів пед. навч. закл. та курсантів військ. Училищ] / О. В. Скрипченко, О. С. Падалка, Л. О. Скрипченко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Укр. центр духовної культури, 2005. – 710 с.
16. Ягупов В. В. Вікова психологія: підручник [для студентів вузів] / В. В. Ягупов. – К. : ВК ТОВ "Тандем", 2004. – 649 с.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Складіть схему педагогічного аналізу уроку фізичної культури за його частинами, назвіть об'єктивні критерії оцінки ефективності уроку.
2. Складіть комплекс вправ, спрямованих на удосконалення рухової якості гнучкості (по 8-10 фізичних вправ): - колінних та гомілковостопних суглобів; - хребта.
3. Складіть програму навчання однієї окремо взятої рухової дії (за вибором студента), використавши три етапи процесу навчання.
4. Складіть комплекс вправ для вдосконалення загальної витривалості для учнів 7 класу, використовуючи метод безперервної стандартизованої вправи.
5. Складіть комплекс вправ для вдосконалення спеціальної витривалості лижника для учнів 9 класу, використовуючи метод безперервної стандартизованої вправи. Поясніть правила безпеки під час проведення занять лижної підготовки.
6. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 5 класів за варіативним модулем «Баскетбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Поясніть правила безпеки під час занять із спортивних ігор (баскетбол).
7. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 10 класу за варіативним модулем «Плавання», включивши до змісту вправи для вдосконалення плавання способом кроль на грудях. Запропонуйте фізичні вправи для удосконалення спеціальної витривалості плавця.
8. Складіть 2 комплекси вправ для фізкультурних хвилин, які мають сюжетну основу та спрямовані на підвищення функціональної спроможності учнів, врахувавши вихідні умови (вік учнів, місце уроку в розкладі, специфіку навчального предмета та характер роботи на уроці).
9. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 1 класу за розділом «Вправи для розвитку фізичних якостей».
10. Запропонуйте по 5 фізичних вправ, спрямованих на удосконалення рухової якості швидкості, а саме: - швидкості простої реакції; - швидкості циклічних та ациклічних рухових дій; - швидкості реакції вибору.
11. Складіть комплекс фізичних вправ (по 5 вправ) для вдосконалення фізичної якості спритності учнів 6 класів, а саме здатності : - зберігати рівновагу; - узгоджувати рухи. Запропонуйте тестову оцінку розвитку спритності для учнів середніх класів.
12. Складіть план-конспект основної частини заняття спортивного гуртка із загальної фізичної підготовки для учнів 7 класу. Запропонуйте вправи для

розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором.

13. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 7 класу за варіативним модулем «Гімнастика». Поясніть правила безпеки під час занять гімнастикою.

14. Розкрийте основні методи медико-педагогічного контролю на уроці фізичної культури : - хронометрія, загальна щільність уроку; - зовнішні ознаки втоми; - реакція організму учнів на запропоноване навантаження.

15. Складіть програму спортивних змагань сімейних команд (умови за вибором студента) в одному із класів школи. Поясніть, хто і за якими питаннями повинен провести інструктаж з охорони праці напередодні спортивних змагань.

16. Складіть план-конспект підготовчої частини уроку (7 клас, варіативний модуль «Легка атлетика»).

17. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 5 класів за варіативним модулем «Баскетбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Розкрийте зміст варіативного модуля «Баскетбол».

18. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 11 класу за варіативним модулем «Волейбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Поясніть правила безпеки під час занять із спортивних ігор (волейбол).

19. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 8 класу за варіативним модулем «Легка атлетика», включивши до змісту бігові та стрибкові вправи. Поясніть правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

20. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 6 класу за варіативним модулем «Гімнастика», включивши до змісту вправи динамічні і статичні вправи на розтягування м'язів. Розкрийте зміст варіативного модуля «Гімнастика».

21. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 10 класу за варіативним модулем «Гандбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Поясніть правила безпеки під час занять з із спортивних ігор (гандбол).

22. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 9 класу за варіативним модулем «Футбол», включивши до змісту техніко-тактичні вправи. Поясніть правила безпеки під час занять з із спортивних ігор (футбол).

23. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 11 класу за варіативним модулем «Лижна підготовка», включивши до змісту технічні

вправи пересування на лижах. Поясніть правила надання першої (долікарської) допомоги потерпілому при обмороженні.

24. Складіть план-конспект основної частини уроку для учнів 8 класу за варіативним модулем «Гімнастика». Запропонуйте контрольні вправи (тести) для оцінки розвитку гнучкості.

25. Запропонуйте методику вдосконалення силових можливостей школярів та контроль (тестові завдання) за розвитком сили у учнів молодших, середніх та старших класів.

26. Визначте поняття «Фізична культура». Розкрийте результативні та матеріально-ціннісні аспекти фізичної культури.

27. Визначте поняття «Фізичне виховання», мета і завдання фізичного виховання. Розкрийте основні напрямки і форми фізичного виховання, роль і значення фізичного виховання в сучасному суспільстві.

28. Визначте поняття «Фізична підготовка», Вікові особливості фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Опишіть стандартні тести фізичної підготовленості дітей.

29. Визначте поняття «Система фізичного виховання». Опишіть основні напрямки системи фізичного виховання.

30. Розкрийте основи системи фізичного виховання (соціально-економічні, правові, програмно-нормативні, організаційні).

31. Розкрийте принципи фізичного виховання: (загальні, дидактичні, специфічні) та їх значення у сфері фізичного виховання.

32. Розкрийте засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Охарактеризуйте фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.

33. Опишіть класифікацію фізичних вправ. Надайте характеристики техніки фізичної вправи (кінематична, силова, ритмічна).

34. Розкрийте базові поняття: «Метод», «Методика», «Методичний прийом». Опишіть сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.

35. Надайте характеристику практичних, наочних та словесних методів у фізичному вихованні.

36. Надайте характеристику методів навчання рухових дій, закріплення рухових дій та вдосконалення рухових дій.

37. Опишіть методи організації діяльності та способи виконання фізичних вправ на заняттях.

38. Розкрийте методологічні основи процесу навчання руховим діям та педагогічний контроль за засвоєнням техніки виконання рухових дій.

39. Охарактеризуйте рухову дію як предмет навчання (рухове вміння, рухова навичка, вміння вищого порядку). Розкрийте перший, другий та третій етап навчання рухових дій.

40. Розкрийте загальну характеристику навантаження, внутрішню та зовнішню сторону фізичного навантаження. Опишіть регулювання фізичного навантаження.

41. Розкрийте поняття про фізичні якості людини та їх характеристики.

42. Розкрийте загальну характеристику сили як фізичної якості людини. Опишіть різновиди силових якостей та режими роботи м'язів.

43. Опишіть засоби розвитку сили. Розкрийте методику розвитку максимальної, швидкісної та вибухової сили.

44. Розкрийте загальну характеристику швидкості як фізичної якості людини; фактори, що зумовлюють прояви швидкості. Визначте природні темпи розвитку швидкості та засоби розвитку швидкості.

45. Надайте характеристику «швидкісного бар'єру», попередження появи «швидкісного бар'єру» під час занять. Опишіть методичні прийоми усунення «швидкісного бар'єру».

46. Розкрийте загальну характеристику витривалості як фізичної якості людини; фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Визначте природні темпи розвитку витривалості та засоби розвитку витривалості.

47. Розкрийте загальну характеристику спритності як фізичної якості людини; фактори, що зумовлюють прояви спритності. Опишіть методику розвитку спритності.

48. Розкрийте загальну характеристику гнучкості як фізичної якості людини та фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. Опишіть методику розвитку гнучкості.

49. Опишіть позаурочні та позашкільні форми організації занять з фізичної культури. Надайте їх класифікацію.

50. Опишіть характерні ознаки уроку. Розкрийте зміст, структуру та вимоги до уроку фізичної культури.

51. Педагогіка в системі людинознавства, її категорії та джерела розвитку.

52. Методологія та методи науково-методичних досліджень.

53. Особистість: соціалізація, розвиток, виховання. Вікова періодизація, акселерація та ретардація.

54. Особливості фізичного розвитку та виховання школярів різних вікових груп.

55. Сучасні освітні технології.

56. Закономірності та рушійні сили процесу виховання.

57. Зміст та принципи виховання.

58. Класифікація методів та прийоми виховання, педагогічні умови їх використання.

59. Форми та засоби виховання.

60. Діалектика та фактори розвитку учнівського колективу.

61. Завдання, зміст, шляхи і засоби морального виховання.

62. Громадянське, патріотичне та інтернаціональне виховання.

63. Шляхи, засоби і методи розумового та екологічного виховання.

64. Методи і прийоми навчання.

65. Значення праці в житті людини. Завдання та принципи трудового виховання.

66. Зміст, шляхи, засоби та форми естетичного виховання.

67. Місце і роль сім'ї у вихованні. Форми зв'язку школи і сім'ї.

68. Педагогічні основи діяльності класного керівника та його робота з батьками.

69. Дидактика, її категорії, сутність, актуальні завдання та зв'язок з іншими науками.

70. Сутність процесу навчання, його методологічна основа, оптимізація та інтенсифікація.

71. Закони, закономірності та принципи навчання.

72. Зміст шкільної освіти: сутність, завдання, рівні, компоненти, нормативні документи.

73. Організаційні форми навчання у сучасній школі.

74. Шляхи оптимізації навчального процесу.

75. Керівництво загальноосвітніми навчально-виховними закладами.

76. Психологія як наука, її значення, завдання, принципи, структура і місце в системі наук.

77. Особистість в загальній та соціальній психології. Теорії особистості. Активність – важливіша характеристика особистості: а) сутність активності особистості; б) джерела активності особистості. Мотиви та спрямованість особистості.

78. Діяльність. Поняття про діяльність. Структура діяльності. Оволодіння діяльністю: а) навички; б) вміння. Поняття про поведінку та вчинки особистості. Звички людини. Види діяльності: гра, навчання, праця. Педагогічна діяльність.

79. Емоції та почуття. Загальна характеристика почуттів: а) почуття як відображення дійсності; б) функції та властивості почуттів. Специфіка почуттів людини. Фізіологічна основа почуттів. Емоційні стани та якості особистості. Види почуттів. Вищі почуття, та їх розвиток.

80. Воля. Загальна характеристика вольової діяльності. Воля та її найважливіші особливості. Фізіологічна основа волі. Вольовий акт та його структура. Вольові якості особистості. Формування волі.

81. Темперамент, характер. Поняття про темперамент. Фізіологічні основи темпераменту. Психологічні якості та типи темпераменту. Загальне поняття про характер. Фізіологічна основа характеру. Структура характеру. Основні риси характеру. Проблема типології характеру. Акцентуації характеру. Формування характеру.

82. Здібності. Поняття про здібності. Проблема вимірювання та визначення здібностей. Природжене та набуте у здібностях. Структура та рівні розвитку здібностей. Формування здібностей.

83. Увага. Поняття про увагу. Фізіологічні основи уваги. Види уваги. Властивості уваги. Розсіяність. Прояви уваги школярів на уроці.

84. Відчуття, сприймання. Поняття про відчуття та сприймання. Фізіологічні основи відчуттів та сприймання. Властивості відчуття. Властивості сприймання. Класифікація відчуттів та сприймання. Індивідуальні особливості відчуттів та сприймання.

85. Пам'ять. Пам'ять та її роль в житті людини. Теорії механізмів пам'яті. Види пам'яті. Процеси пам'яті, та їх закономірності: а) запам'ятовування; б) збереження та забування; в) відтворення. Індивідуальні особливості пам'яті. Типи пам'яті.

86. Мислення, уява. Загальна характеристика мислення. Функції мислення. Теорії мислення. Форми мислення: а) поняття; б) судження та умовиводи. Розумові операції. Види мислення. Уява та її роль в діяльності людини. Зв'язок уяви з мисленням. Фізіологічні основи уяви. Види уяви.

87. Поняття групи в соціальній психології. Психологічні особливості великих груп. Класифікація груп. Основні характеристики груп. Поняття великої групи. Особливості психології соціальних класів. Психологічні особливості етнічних груп.

88. Проблеми малої групи у соціальній психології. Визначення малої групи. Процеси інтеграції в групах. Процеси диференціації в групах. Рівні розвитку малих груп.

89. Психологія міжособистісних взаємин у групах. Поняття про міжособистісні стосунки. Статуси особистості в групі. Авторитет та його види. Поняття лідерства. Теорії лідерства. Стилi керівництва. Психологічний клімат групи та його складові.

90. Соціалізація. Вплив групи на особистість. Поняття соціалізації. Фактори соціалізації: а) мегафактори; б) мезафактори; в) мікрофактори. Зміст соціалізації. Етапи соціалізації. Соціальні норми. Нормативна поведінка.

Соціальна фасілітація. Конформність: а) поняття конформності; б) умови прояву конформності. Вплив меншості. Деіндивідуалізація та групове мислення. Соціальне ледарство.

91. Родина, як мала соціальна група. Родина як соціальне та соціально-психологічне явище: а) функції родини; б) стосунки родинних відносин; в) сімейні ролі. Психологічні проблеми дошлюбних стосунків: а) психологія виникнення симпатії; б) товариство, дружба, кохання.

92. Спілкування та міжособистісні відносини в системі вчитель-учень. Значущість педагогічного спілкування в навчально-виховному процесі. Комунікативна сторона педагогічного спілкування. Мова вчителя. Взаємодія вчителя з учнями: а) проблема “педагогічної дистанції”; б) розподіл ролей; в) конфлікт у педагогічному спілкуванні. Розуміння вчителем учнів: а) перцептивні “бар’єри”; б) суб’єктивізм вчителів; в) розвиток педагогічної спостережливості.

93. Психологія конфлікту. Поняття конфлікту та його структура. Види конфліктів. Стратегії поведінки в конфліктах. Механізми зняття конфліктних ситуацій.

94. Вікова та педагогічна психологія як галузі психологічної науки: предмет та завдання.

95. Концепції психічного розвитку та формування особистості людини. Природньо-біологічні передумови розвитку психіки людини. Соціальний вплив на психічний розвиток людини. Напрямки психічного розвитку. Закономірності психічного розвитку. Вікова періодизація: а) сутність вікового періоду; б) основні вікові періоди; в) механізм зміни вікових періодів.

96. Дошкільне дитинство, молодший шкільний вік. Особливості психічного розвитку немовля. Психологія раннього дитинства. Психічний розвиток дитини у дошкільному віці. Готовність до навчання в школі. Психологічні проблеми, пов’язані з початком навчання в школі. Характеристика діяльності молодшого школяра. Розвиток пізнавальних процесів та мови. Формування особистості молодшого школяра.

97. Підлітковий вік. Загальна характеристика підліткового віку: а) соціальна ситуація розвитку та проблема “кризису підлітка”; б) ведуча діяльність підлітків. Психологія спілкування підлітка та дорослих. Відносини підлітків з ровесниками. Самопізнання та самовиховання підлітків. Особливості навчально-пізнавальної діяльності.

98. Юнацький вік: рання та зріла юність. Загальна характеристика юності. Навчально-професійна діяльність та розвиток пізнавальної сфери. Готовність до самовизначення – центральне новоутворення ранньої юності.

Взаємовідношення з дорослими: а) спілкування з батьками; б) спілкування з вчителями. Юнацтво в суспільстві однолітків: а) спілкування у школі та поза нею; б) юнацька субкультура; в) дружба старшокласників. Психосексуальний розвиток та взаємини статей. Девіантна поведінка.

99. Психологія виховання та самовиховання. Психологічні механізми виховання дитини. Психологічні основи підвищення ефективності виховного процесу. Організація ведучої діяльності як засіб виховання. Дитячий колектив та його виховні можливості. Психологічні проблеми самовиховання. Виховання та перевиховання “важких” дітей.

100. Психологія педагогічної діяльності. Структура педагогічної діяльності. Педагогічні здібності. Спілкування вчителя з учнями. Педагогічний такт. Вимоги до мови педагога. Індивідуальні особливості та індивідуальний стиль педагога. Педагогічний колектив як умова ефективності праці вчителя.

Навчальне видання

**Програма комплексного державного іспиту з теорії і методики фізичного
виховання та психолого-педагогічних дисциплін
на здобуття освітнього рівня «Бакалавр»
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)**

Укладачі: ст. вик. кафедри ТМФК **Л.І. Прокопова**
к.пед.н., професор кафедри ТМФК **Т.О. Лоза**
к. фіз. вих., доцент кафедри ТМФК **С.В. Гвоздецька**

Суми: СумДПУ, 2021
Свідоцтво № 321 від 02.11.2000

Відповідальний за випуск **Лянной М. О.**
Комп'ютерний набір і верстка **Прокопова Л.І.**

Здано в набір 15.03.21. Підписано до друку 25.03.21.
Формат 60x84/16. Гарн. New Times. Друк. ризогр. Папір друк.
Умовн. друк. арк. 7.20 Обл.-вид. арк.8.24
Тираж прим. 100. Вид. №12

СумДПУ імені А.С.Макаренка
40002, Суми, Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А.С.Макаренка